อ้วนดำรำพัน

ไขว่คว้า สร้างฐาน

รวมบทร้อยกรอง ... ลำดับที่ ๒





อ้วนดำรำพัน

ไขว่คว้า สร้างฐาน

รวมบทร้อยกรอง ... ลำดับที่ ๒

ผู้เขียน: เสรีนนท์

พิมพ์ครั้งที่ ๑: ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๔

จำนวน: ๑ เล่ม

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ บ้านภาณุฯ



เสรีนนท์

คำนำ

ด้วยความที่เป็นคนชอบศึกษาหาความรู้ จึงเรียนรู้ไปเรื่อย ๆ ทั้งพยายามประมวลและเชื่อมโยงสิ่งที่ครูอาจารย์ ผู้รู้ทั้งหลายให้คำสอนไว้ โดยเชื่อว่าความรู้ที่ถูก ตรง จะไม่ขัดแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้อาจจะใช้ชื่อหรือใช้วิธีการที่แตกต่างกันออกไป

การทำแบบนี้ คงก่อให้เกิดความเนิ่นช้าในการบรรลุเป้าหมายทางธรรมมากกว่าผู้ที่มีศรัทธาและเพียรพยายามทำตามไปโดยตรง แต่เป็นสิ่งที่เลือกจะทำเอง เพื่อคลายความสงสัยที่มีอยู่

อ้วนดำรำพัน เล่ม ๒ (ไขว่คว้า สร้างฐาน) บอกเล่าถึงสิ่งที่เก็บเกี่ยวมาระหว่างทาง นำเสนอทั้งอกุศลและกุศลที่มีเกิดขึ้นในช่วงเวลาดังกล่าว ผู้อ่านคงตระหนักดีอยู่แล้วว่า พึงพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ สิ่งใดดี มีประโยชน์ ขออุทิศบุญกุศลนั้น แด่เหล่าครูบาอาจารย์และกัลยาณมิตรทั้งหลายที่ได้ให้ความรู้มา หากเห็นว่าสิ่งใด ไม่ถูกต้อง ด้วยความไม่รู้ถ่องแท้ของผู้เขียนเอง ต้องขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้

เสรีนนท์

๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๔

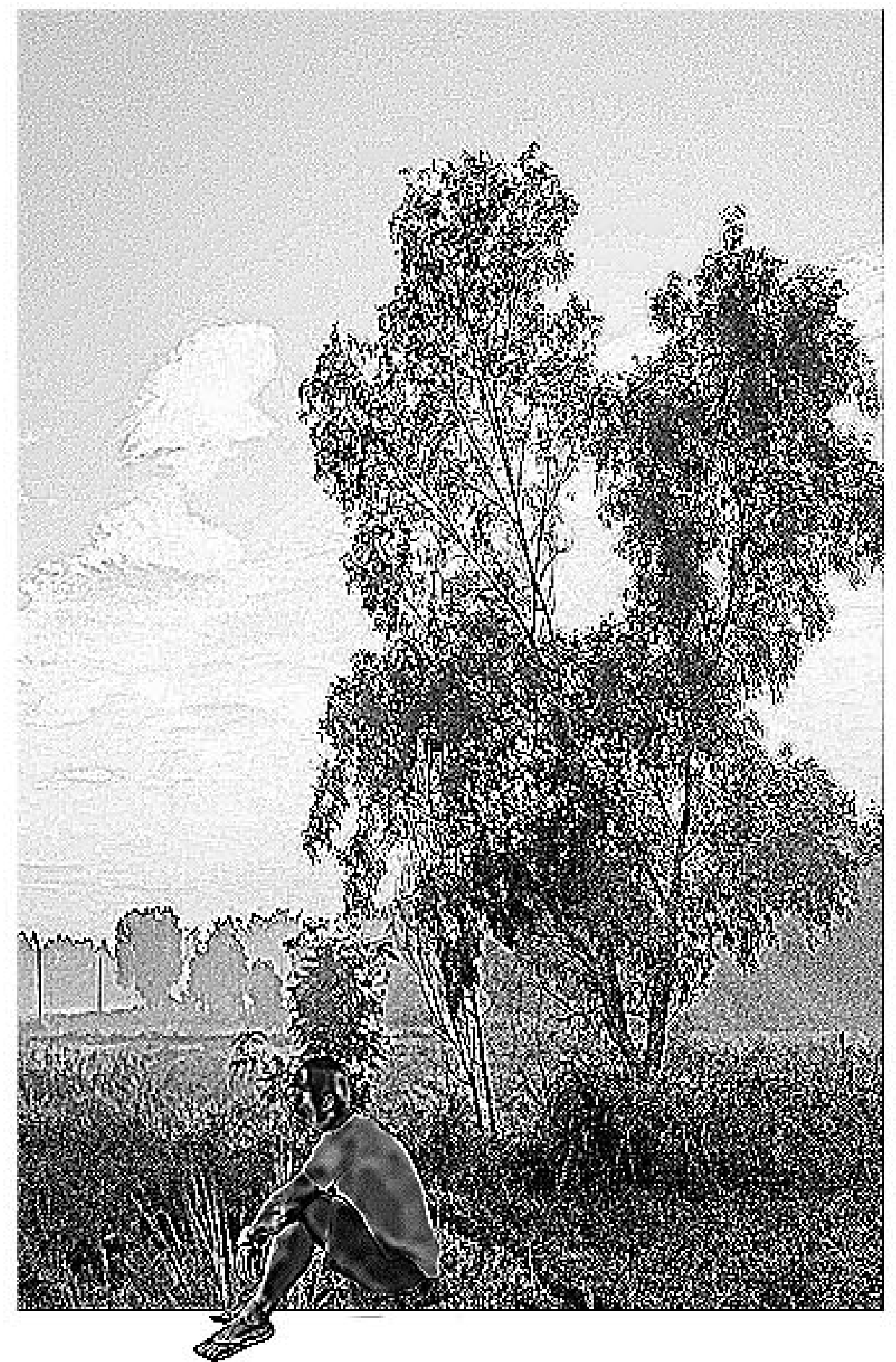
สารบัญ

ภาคผนวก

๗๖. ว่าจะดี (๓๐/๑๒/๖๓)

โควิดมา ระลอกใหม่ ฉันร้อนเร่า
เงินแฟบเป๋า ไปอีกปี มิสงสัย
ว่าจะดี ก็กลับกลาย หายวับไป
อีกเมื่อไหร่ ถึงจบสิ้น ไม่รู้เลย

ทำไงได้ ใจมัวกลุ้ม ก็ใช่ที่
โอกาสดี หันดูจิต อย่าปล่อยเฉย
ทั้งฝึกหัด สงบจิต ทำให้เคย
ค่อยเฉลย ปลายปีหน้า เป็นเช่นไร?



ยามมีทุกข์ ให้รีบปลุก รู้สำนึก
ตามรู้สึก อารมณ์จิต อย่างผ่องใส
หากยินดี หรือยินร้าย แค่รู้ไป
รักษาใจ ไม่หลงตาม เป็นเข้าที

หยุดยาวนี้ ขอจับเจ่า เฝ้าอยู่บ้าน
ไม่เพ่นพ่าน ออกฉลอง ชมแสงสี
เหมือนช่วยลด ผู้ป่วยใหม่ ฉันคนดี
แต่ไม่มี เงินจะจ่าย ออกได้ไงๆ เสรีนนท์

๗๗. ระนองนะ (๕/๑/๖๔)

ช่วงเก็บตัว ส่งจิตล่อง ท่องถิ่นเก่า
เคยอยู่เหย้า ร่ำเรียน เพียรศึกษา
ตอนผ่านเขา ที่คดเคี้ยว เลี้ยวไปมา
มักมึนชา ถุงแนบคอ รอระบาย

หลบรถซุง คันซิ่งแรง แซงขึ้นเขา
ที่จอดเฝ้า รอรถลาก ก็มากหลาย
แต่ยามนี้ ป่าโล่นเลี่ยน เตียนโล่งตาย
ยังไม่สาย? หากร่วมกัน กู้กลับคืน

ลอดไม้ใหญ่ แผ่กิ่งรอบ ครอบถนน
ดั่งต้องมนต์ ต้นหายไป ใจสะอื้น
ขยายทาง กิ่งก้านกว้าง ขวางทางปืน
ไม่เลือกอื่น แบบง่ายง่าย สไตล์ใคร?



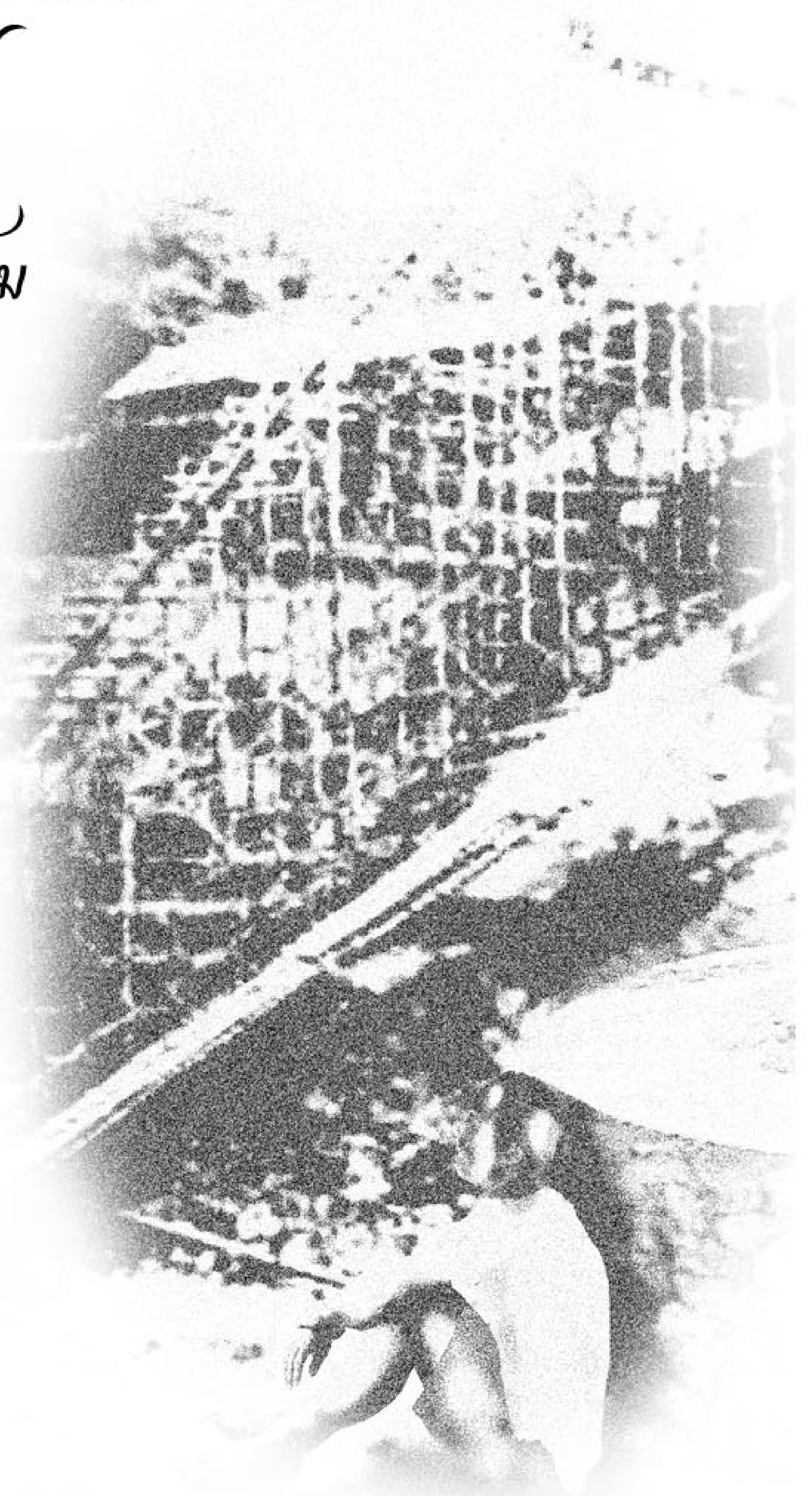
น้ำตกหงาว ทายทัก ประจักษ์แจ้ง
ยังไม่แล้ง อุทยานฯ สานรักษ์ไว้
เขาหัวล้าน ก็โดดเด่น เห็นแต่ไกล
มองคราใด ใจอิ่มเอม เปรมปรีดา

นั่กถึงเหมือง ฉีดกระจาย สายสินแร่
สูบขึ้นแคร่ จากขุมลึก คึกคักหนา
ผ่านเครื่องสั่น คัดแร่แท้ แลตรึงตรา
ลงธารา ส่วนที่เหลือ เผื่อร่อนกัน

แล้วแวะเข้า บ่อน้ำร้อน ช้อนไข่ต้ม
นอนตากลม ชมสายธาร นานจนฝัน
แลปลาพลวง หาดส้มแป้น เล่นหยอกกัน
วกออกพลัน ไม่อาจแล่น ลึกต่อไป

ข้างตลาด เปาะเปี๊ยทอด ยอดน้ำจิ้ม
หากลองลิ้ม จะติดตรึง จึงขานไข
"กาหยูมั้ย?" อยู่หรือไม่ ไม่แน่ใจ
ให้เขาไป ถามด้านใน ใครซื้อกา

ซาลาเปา บ้านทับหลี อันเลื่องชื่อ
ก่อนนั้นหรือ ฉันเมินเฉย ไม่เคยหา
บะหมี่ยำ แน่นอนล่ะ รสโอชา
กินก่อนพา กันดูหนัง ยังจดจำ



ร้านโกยาว อยู่ข้างปั๊ม สามทหาร
มักนั่งทาน กันบ่อยบ่อย อร่อยล้ำ
จักจั่นทอด กับแกล้ม เก้งย่าง / ยำ
กินมื้อค่ำ ที่ธารา เริงรื่นรมย์

ทั้งลูมพุก จาระเม็ด สะเด็ดแท้
สดแน่แน่ จากพานปลา พาขึ้นขม
ด้วยราคา ปัจจุบัน ฉันอกตรม
ปลาทูต้ม พอช่วยฝืน กลืนน้ำลาย

ไม่ขาดสาย ปุญญบาล พานสล้าง
เลือกอ้อมสร้าง ทางให้เห็น เป็นหมุดหมาย
เข้า / ออกเมือง ยามผ่านเขา เราเจียนตาย
เริ่มสบาย หลังผ่านบ่อย ค่อยเลิกเมา



แวะเตาถ่าน ควันโรยริน กลิ่นคละคลุ้ง
เห็นคนยุ่ง แบกขนไม้ ใส่เตาเผา
ทั้งโกงกาง ตะบูนเรียง เคียงในเตา
เสร็จแล้วเผา เมื่อไหร่หอม ยอมพ่องาน

มองคนขน ถ่านจากเตา เผาได้ที่
บ้างเร็วรี่ ยัดถ่านใหม่ ใส่เข่งสาน
เปื้อนเขม่า หน้าตาดำ ทำเชี่ยวชาญ
เสร็จการงาน ฉลองมัน กันทุกวัน

นึกถึงช่วง แสนสุขสันต์ พลันเรียนรู้
ไม่อาจกู้ หวนกลับคืน ตื่นจากฝัน
ปัจจุบัน ทำให้ดี ริเริ่มกัน
อย่างไรนั้น ฉันไม่ลืม ปลื้มระนอง นะฯ   *เสรีนนท์*



๗๘. ปีนี้ ว่าจะ (๑๓/๑/๖๔)

ปีนี้ฉัน ว่าจะฝึก เจริญสติ
ว่าจะริ ว่าจะลอง แต่ยังเฉย
ดีหรือไม่ ว่าจะทำ ให้รู้เลย
ว่าจะเผย ต้นปีหน้า ผลเป็นไง

เจริญสติ โดยตามรู้ ทั้งกายจิต
ตามให้ติด รู้ให้ไว ยามจิตไหล
เพียงแค่รู้ และตั้งมั่น อยู่ภายใน
รู้วางไป หากยินร้าย หรือยินดี

ยามจิตสั่ง ร่างกาย ให้เคลื่อนไหว
ก็รู้ไป โดยทันควัน อย่างเร็วรี่
ทั้งตาหู จมูกลิ้น และกายนี้
ฝึกให้ดี เจริญสติ ในส่วนกาย



ยามสัมผัส รับอารมณ์ สุขหรือทุกข์
ก็รีบปลุก จิตตามรู้ ก่อนเลือนหาย
ทั้งรักโลภ โกรธหลง รู้สบาย ๆ
ฝึกแยบคาย เจริญสติ ส่วนจิตใจ

เจริญสติ เพื่อสติ ได้บังเกิด
ไม่เตลิด ทำผิดศีล จิตผ่องใส
ทำประจำ ให้ช่ำชอง สติเกิดไว
จึงสนใจ ว่าจะทำ ไม่รอรี

เมื่อมีศีล และมีจิต ที่ตั้งมั่น
แน่แล้วนั่น จิตจะถึง ซึ่งสมาธิ
ขันธ์ส่วนขันธ์ จิตส่วนจิต รู้เข้าที
ไตรลักษณ์มี ปัญญามา เข้าสักวัน



ตื่นแต่เช้า ว่าจะฟัง พระเทศน์สอน
วันละตอน ให้จบไป ไม่ผวนผัน
ว่าจะเรียน รู้แนวทาง ทั้งผลกิดนั้น
ให้ตั้งมั่น เจริญสติ ตรงถูกทาง

ว่าจะจด ข้อคิด ไว้ทวนอ่าน
นำเล่าขาน ผ่านบทกลอน สู่เพื่อนบ้าง
อีกวิเคราะห์ ด้วยเชื่อพลาง ไม่เชื่อพลาง
ชอบคิดต่าง รู้คำตอบ จึงค่อยทำ

ว่าจะสวด มนต์เช้า / ค่ำ พร้อมดูจิต
ที่ชอบติด คิดไปเรื่อย เผลอถลำ
ปากสวดอย่าง จิตคิดอย่าง เป็นประจำ
จิตกลับลำ คืนกลับบ้าง หากรู้ทัน

หลังสวดเสร็จ ว่าจะทำ สมาธิ
ตามรู้ที่ ลมผ่านปลาย จมูกฉัน
บ่อยครั้งมัก หลงไปคิด ตามใจมัน
กว่ารู้ทัน ก็เนินนาน เพลินเกินควร

สักสิบวิ คือเวลา ยอมให้หลง
คงลดลง ได้แน่หาก ไม่ผันผวน
ว่าจะทิ้ง ลดละเลิก สิ่งเย้ายวน
หยุดเรรวน ตามโซเชียล บ้างคงดี



ว่าจะเริ่ม ตามดูจิต ตั้งแต่ตื่น
ยามนอนฝืน บิดขี้เกียจ รู้ถ้วนถี่
ขยับแขน ขยับขา รู้ทันที
รู้อ้วนพี อยากนอนต่อ.. ขออีกนิด

ระหว่างวัน เจริญสติ ไม่หยุดยั้ง
ยืนเดินนั่ง นอนกินดื่ม ทำพูดคิด
มีสติ ตามดูจิต อย่างแนบชิด
ช่วงไม่ติด ใช้สมอง กับเรื่องงาน

ที่เล่ามา ฉันตั้งใจ ทำให้ได้
อยากเตือนใจ ตนเอง เลยขับขาน
มัวว่าจะ ว่าจะ มักเสียการ
ไปลนลาน ตอนโรยรา น่าเสียดายฯ   เสรีนนท์



๗๙. ป่าละอู (๒๑/๑/๖๔)

โอ้..ป่าละอู น้ำตกไพร พาใจหวั่น
หลังเยือนนั้น ฉันติดตรึง ไม่ผวนผัน
ฝูงผีเสื้อ มีมากมาย หลากหลายพันธุ์
อวดประชัน ผึ่งปีกสวย งงงวยใจ

เดินทอดน่อง ท่องสายธาร ยามบ่ายคล้อย
ไปสักหน่อย ต้องรีบกลับ ระงับไว้
ด้วยเวลา มิจวนเจียร จึงเปลี่ยนใจ
ค่อยมาใหม่ ตั้งแต่เช้า สบาย ๆ

กลับถึงค่าย ไม่นาน พานเจ็บหลัง
จะลุกนั่ง ช่างลำบาก ยากเหลือหลาย
ไม่อาจซ้อม พักลงนวม ถนอมกาย
กว่าจะหาย ก็เนิ่นนาน อานร่วมเดือน

หลายปีผ่าน ช่วงวันหยุด ปิดเทอมย่อย
อยากปลดปล่อย ย้อนไปเที่ยว กับผองเพื่อน
ป่าละอู คือเป้าหมาย เข้าเยี่ยมเยือน
ไม่แชเชือน พรุ่งนี้นัด บิดลุยกัน

เย็นวันนั้น โน้มตัวเปิด ฝาชักโครก
เหมือนอับโชค หลังเกิดเดาะ โดนเยาะขัน
ไม่อาจฝืน ยันยืนตรง พิลึกพลัน
ต้องหิ้วกัน ประคองปีก ไปนอนเตียง

หลังหายปวด บ่ายนอนคิด จัดทริปใหม่
พรุ่งนี้ไง ป่าละอู ไม่ควรเลี่ยง
แค่เพียงนึก มีอาการ คล้ายหลังเดี้ยง
ต้องรีบเปลี่ยง บอกละเลิก จึงคลายไป

นอนตรองคิด ป่าละอู แน่แล้วนั่น
ทำให้ฉัน มีอาการ ที่ขานไข
หากเคยทำ ผิดพลาดพลั้ง ประการใด
โปรดอภัย ให้ฉันเถิด ท่านเจ้ากรรมฯ

ทั้งพนมมือ ตั้งสัตย์กับ เทพารักษ์
ที่พิทักษ์ ป้องเหตุ ก่อนถลำ
ไม่อยากให้ ฉันประสบ ซึ่งเคราะห์กรรม
ขอจดจำ ไม่เยือนอีก ป่าละอูฯ เสรีนนท์

๘๐. ขันธ์กับฉัน (๗/๒/๖๔)

ขันธ์ ๕ คืออะไร ฉันสงสัย
เหตุอันใด ช่างสำคัญ เสียหนักหนา
จึงศึกษา ด้วยใคร่เปิด หูหัวตา
เขาบอกว่า จะต้องทุกข์ หากยึดไว้

ด้วยขันธ์นั้น เป็นเพียงธาตุ ธรรมชาติ
แต่มักพลาด แยกไม่ออก ยากแก้ไข
เป็นตัวฉัน ของฉัน อยู่ร่ำไป
อีกพอใจ ปรุงขันธ์ต่อ น่าขันนัก

ขันธ์ไม่เที่ยง แปรปวน ล้วนเกิดดับ
จะบังคับ ก็ไม่ได้ พึงตระหนัก
ด้วยมิใช่ ฉันของฉัน ไยหลงรัก
ยิ่งทุกข์หนัก หากกำหนัด เพลินติดใจ

เจริญสติ รู้อารมณ์ ที่เปลี่ยนผัน
แค่รู้พลัน หยุดปรุงคิด จิตแจ่มใส
รู้แล้ววาง ไม่ข้องติด ฝึกจิตไป
เหตุดีไว้ ผลเป็นไง ค่อยรู้เองฯ



๘๑. รู้ผูกก็รู้แก้ (๑๓/๒/๖๔)

ยินนก ร้องเสียงใส
อาจมิใช่ มันสุขสันต์
เนื้อเพลง เด็กร้องกัน
ควรขบขัน หรือกริ่งเกรง

กิ่ภพ ติดแสงสี
นอกเงียบฉี่ ในโฉงเฉง
ไขว้คว้า เพลินครื้นเครง
ละเลิกเอง หากรู้ทันฯ





(จากหนังสือศิษย์โง่ไปเรียนเซ็น)

๘๒. ใช้ขันธ์เพื่อหมดขันธ์ (๒๐/๒/๖๔)

กายนี้ ฉันหวงแหน
ทุกข์แสน ด้วยรูปขันธ์
เฝ้าถนอม ทุกคืนวัน
แต่มัน ยังเสื่อมไป

พบพาน เพื่อพลัดพราก
ทุกข์มาก หากยึดไว้
หยุดฟุ้ง ปรุงจิตใจ
ปล่อยไป ตามครรลอง

ใช้ขันธ์ เพื่อหมดขันธ์
ยึดขันธ์ ทุกข์ทั้งผอง
ละวาง คว้าขันธ์ครอง
หมั่นตรอง จนรู้ทันๆ

๘๓. ไร้สาระ/มีสาระ (๒๓/๒/๖๔)

อันสิ่งใด ใครว่าดี มีสาระ
แน่นอนล่ะ ไร้สาระ แอบซ่อนอยู่
อีกสิ่งใด ไร้สาระ ใครก็รู้
หากตรองดู พบสาระ อยู่มากมาย

ด้วยสาระ ไร้สาระ ไม่แน่แท้
แต่ผันแปร ตามเหตุ อันหลากหลาย
มองเห็นได้ ทั้งสองด้าน เบาใจกาย
จะช่วยคลาย ละเลิกอยาก ลองคิดดูฯ

๘๔. ถามใจ (๒๕/๒/๖๔)

หมักหมม ระคนมั่ว
เกลือกกลั้ว ฝุ่นตลบ
ถมทับ หลากชาติภพ
เจนจบ จนเกรอะกรัง

น้ำฝน หนึ่งหยดหยาด
ไม่อาจ ล้างคราบฝัง
ถามใจ มั่นจริงจัง
หยุดยั้ง การเวียนวน?

จากนี้ สักกี่ชาติ
องอาจ กรำแดดฝน
ล้างใจ ที่มืดมน
หลุดพ้น ปลอดคราบดำ?ฯ



๘๕. เอาไง? (๒๖/๒/๖๔)

หัดนั่ง พับเข่า ขัดสมาธิ
ตามคาด เข่าลอย ขาแข็ง
เหงื่อแตก ฝืนเกร็ง เต็มแรง
หน้าแดง ตัวสั่น ทนไป

โอนเอน จิตใจ ไม่สงบ
รอครบ นาที ไหวไหม?
รับรู้ ปวดร้าว ทันใด
รู้ใจ ร่ำร้อง "พอที"

อยากนั่ง ให้ได้ อย่างเขา
ไม่เพลา เลิกลา ครานี้
ปลุกใจ ตัวเอง อ้วนพี
นาที ที่สาม หงายปึง

นอนคู้ ยากเย็น เหยียดขา
เหน็บชา ยุบยิบ ทั่วถึง
ไม่เคย นั่งเลย เส้นตึง
นวดคลึง คลายแล้ว เอาไง?ฯ



๘๖. หยุดเพื่อไปต่อ (๑๗/๓/๖๔)

เดินหน้า เริ่มติดขัด
อึดอัด พักเสาะหา
คำตอบ ต้องได้มา
ศึกษา พอเข้าที

คลายปม จึงเดินต่อ
ทดท้อ ไม่หลีกหนี
เชื่อมั่น ทำสิ่งดี
หมื่นลี้ มิถอดใจ

เมื่อไหร่ ก็เมื่อนั้น
ไม่พรั่น ไม่หวั่นไหว
ถูกตรง จักก้าวไป
พ้นภัย เข้าสักคราฯ



๘๗. ผลงานคือนาย (๒๘/๓/๖๔)

ศิลปิน คือนายช่าง สร้างงานศิลป์
ให้ยลยิน ย้อนเป็นนาย ผู้เสกสรร
ศิลปะ ที่ยงยืน โลกยืนยัน
ถูกรังสรรค์ ด้วยรู้ผิด ชอบชั่วดีฯ

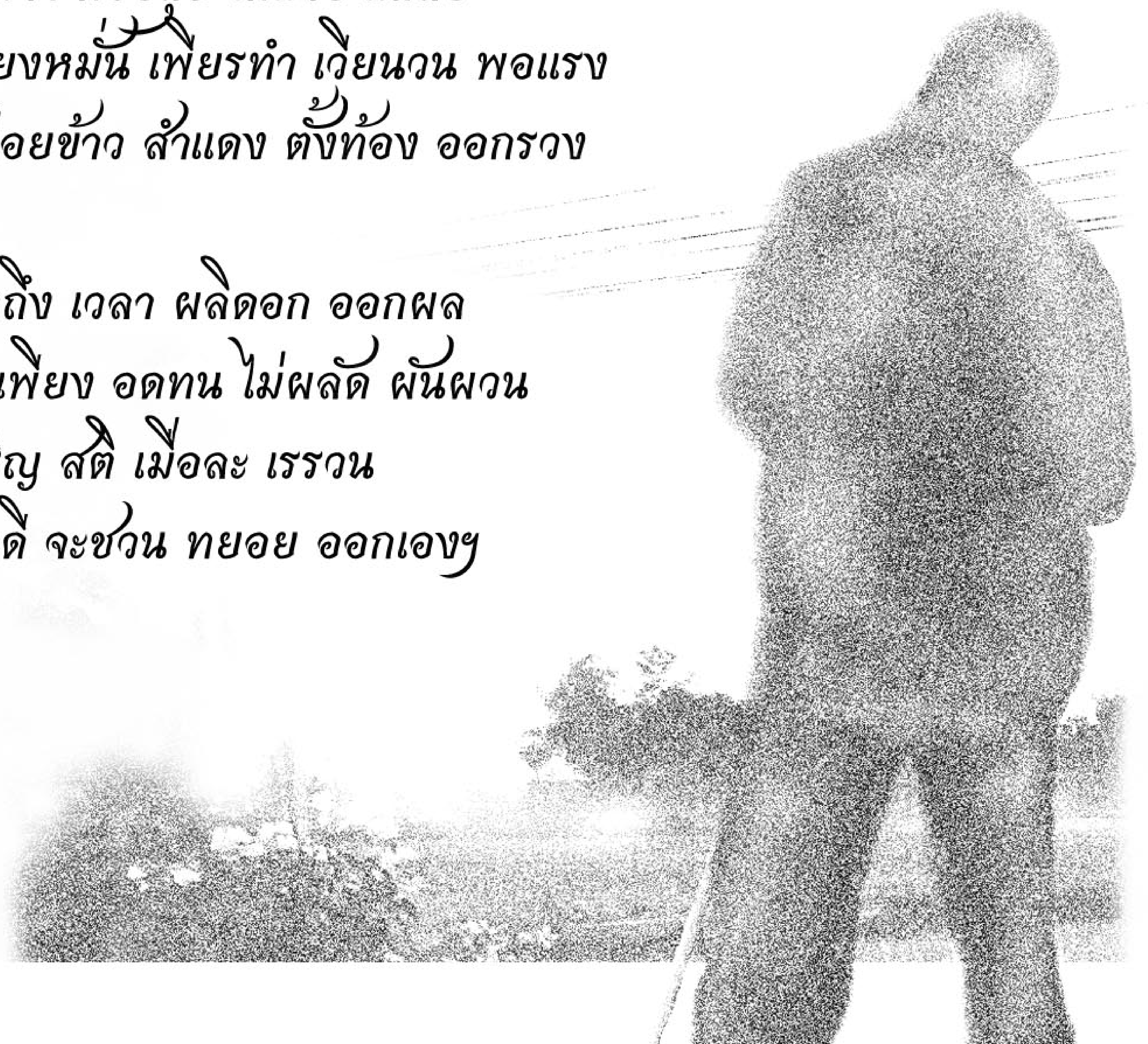


๘๘. ปล่อยข้าว (๒๘/๔/๖๔)

ย้ายกล้า ปักดำ ดินฉ่ำ ชุ่มชื้น
ยิ้มหัว เริงรื่น ลงแขก แข็งขัน
ทดน้ำ เข้านา เกรงหญ้า ขึ้นทัน
แล้วคอย ป้องกัน นกหนู แมลง

รอโต สักหน่อย บำรุง ใส่ปุ๋ย
งานจำ ต้องลุย ได้แจ้ง แถลง
เพียงหมั่น เพียรทำ เวียนวน พอแรง
ปล่อยข้าว สำแดง ตั้งท้อง ออกรวง

พอถึง เวลา ผลิดอก ออกผล
ขอเพียง อดทน ไม่ผลัด ผันผวน
เจริญ สติ เมื่อละ เรรวน
ผลดี จะชวน ทยอย ออกเองฯ



๘๙. ไม่รู้กาล (๔/๕/๖๔)

คิดอย่างไร พูดอย่างนั้น
ความเห็นฉัน คนเลื่อมใส
ผลกระทบ ไม่สนใจ
หน้าที่ใคร หน้าที่มัน

ด้วยภูมิรู้ อันล้ำลึก
ฉันรู้สึก น่าขบขัน
ทำอะไร แลงกงัน
จึงแนะกัน ผ่านหน้าคอมฯ



๙๐. แค่วาง (๑๑/๕/๖๔)

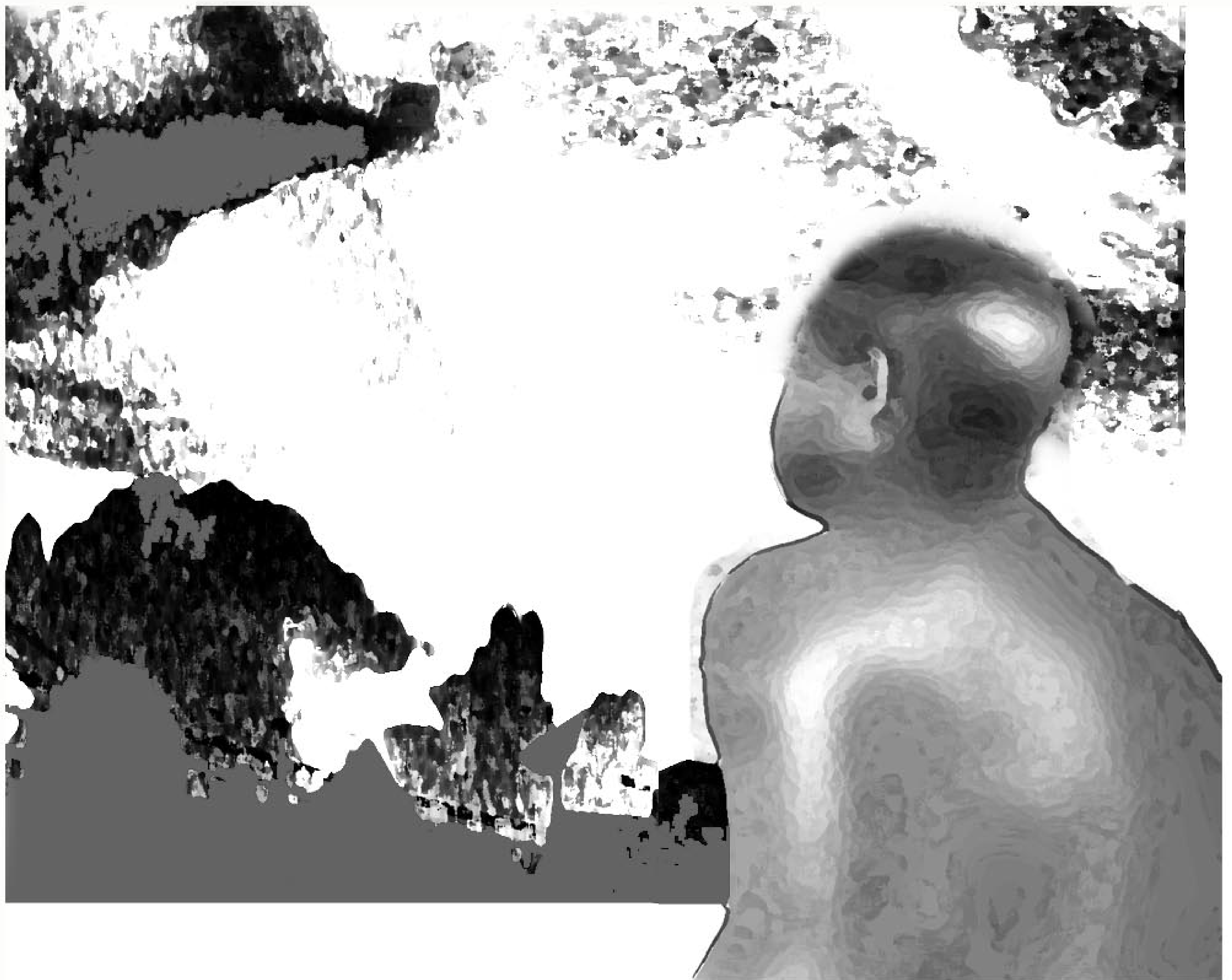
น้ำนิ่ง อิงซบหาด
เกรี้ยวกราด ด้วยคลื่นโถม
ไร้ฝั่ง ให้จู่โจม
ซัดโหม กับสิ่งใด

จิตเดิม ดั่งน้ำนิ่ง
ใสปิ๊ง แม้เคลื่อนไหล
คลื่นอยาก กลุ้มรุมใจ
พ้นภัย ยามรู้วางฯ



๔๑. ต้องไปเอง (๒๗/๕/๖๔)

หยุดเวียนว่าย ตายเกิด ในสงสาร
สู่นิพพาน ที่มุ่งมาตร ปรารถนา
ตถาคต เป็นเพียง ผู้ชี้นำ
จำพึ่งพา ตนเอง ไปตามทางฯ



๔๒. สติมา-ปัญญาเกิด (๑๖/๗/๖๔)

อยากจับผิด คนอื่น ว่าโง่เขลา
อวดภูมิเรา เปี่ยมล้น เลิศเหตุผล
ดึงสติ ตรองด้วยดี ก่อนอับจน
กิเลสล้น ชักพา พานพลาดไป

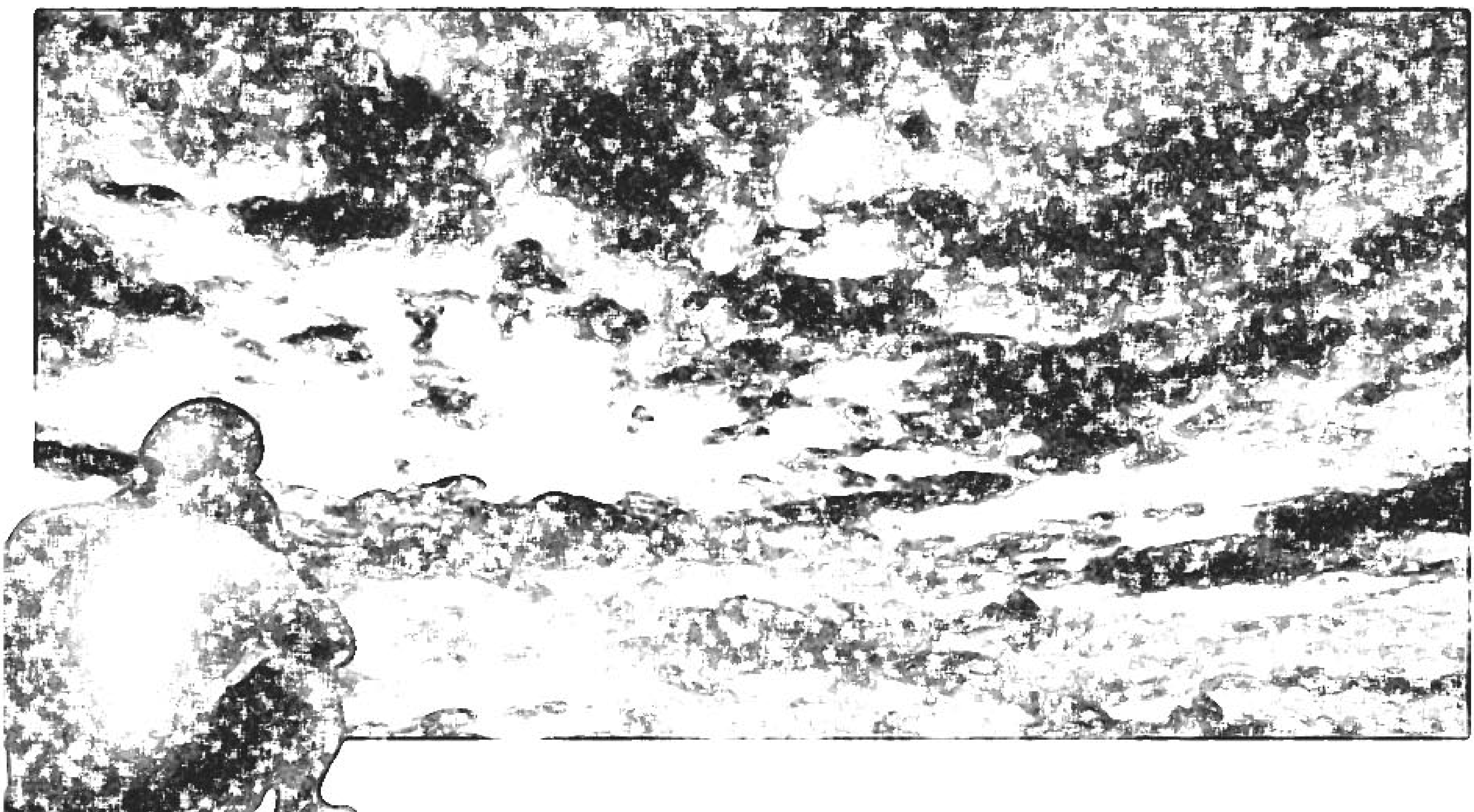
รู้ปรับตัว ต่อคำเตือน อย่างเหมาะสม
ใช่มัวจม เก็บแต่ชม ชวนหลงใหล
คงได้ร่วม ยกระดับ สังคมไทย
ให้เติบใหญ่ อุดมพร้อม ปัญญาชนฯ



๔๓. ฤาจะร่ำไห้ (๒๑/๗/๖๔)

นั่นเสียงใคร สะอื้นไห้ ได้ยินไหม?
หลังปล่อยใจ หลงเพลินกาม ตามตัณหา
ยามพร้อมพรัก ทุกปัจจัย ไยเฉยชา
รู้ตัวช้า ตอนใกล้ตาย สายเกินไป

ย้อนเวลา กลับไป ไม่ได้หนา
อนิจจา ชีวิตฉัน มันเหลวไหล
คิดว่าพ้น หลุดอบาย ง่ายหรือไง
เสียงร่ำไห้ เธอแว่วยิน ไม่ใช่ใครฯ



๔๔. ความเชื่อเหนือความจริง (๒๑/๗/๖๔)

ไม่แปลกใจ ไยเขาคิด ต่างจากฉัน
ข้อมูลนั้น แม้ชัดเจน เกินขานไข
เพียงตรองคิด อีกสักนิด ก็เข้าใจ
เหตุอันใด กลับว่าฉัน ผิดหลงทาง

ภูมิรู้เก่า ที่สั่งสม นั้นแตกต่าง
อีกภูมิกร่าง อคติ ล้วนกั้นขวาง
ว่าตัวแน่ อีกฝ่ายแย่ แถไม่วาง
ต่างถูกพราง ด้วยความเชื่อ เหนือความจริงฯ



๙๕. เติมพลังจิต (๒๓/๗/๖๔)

ขัดสมาธิ ตามรู้ลม ผ่านจมูก
จิตไม่ผูก ติดกับลม ออกไกล
ภาวนา พุทโธ สำทับไป
ยังปลงใจ ไม่หลุดจาก อุปาทาน

บ้างเข่าเจ็บ เหน็บจับขา ซ่ารวดร้าว
ก็ขอเฝ้า ทำเรื่อยไป ให้สืบสาน
เติมพลัง สะสมไว้ รอผลิบาน
จะเนิ่นนาน สักแค่ไหน ไม่สนใจฯ



๕๖. แพ้มาร (๓๐/๗/๖๔)

...หลายครั้งที่ โรยรา น่าแพ้น็อค
แต่ครบยก ยืนได้ ไม่นอนเฉา
หลังพิงเชือก โผเผ เซมึนเมา
สาวหมัดเข่า ฝืนลุยกัน ฉันกำชัย...

วินาที เหมือนจะหยุด ฉุดให้ช้า
กายเมื่อยล้า จิตฟุ้งซ่าน พล่านไถล
เพียงนั่งให้ ครบเวลา พาเหลือใจ
กิเลสไหม้ ลนเผาผลาญ มารชนะฯ



๔๗. โควิด เอาไง (๑/๘/๖๔)

mRNA เชื้อตาย หรือเว็คเตอร์
ล้วนต้องเซ่อ เมื่อเจอ สายพันธุ์ใหม่
สถิติ มีเด่นชัด โปรดเปิดใจ
เลิกหลงใหล เลือกวัคซีน ตามคำชม

มีโอกาส รีบไปฉีด เร็วที่สุด
ช่วยรอดหลุด จากป่วยหนัก แลขื่นขม
แล้วตั้งใจ ป้องกันตัว เลี่ยงทุกข์ตรม
อีกสั่งสม เสริมสร้างภูมิ ในกายตน

ฉันขอเล่า เมื่อครั้งก่อน เป็นภูมิแพ้
คันแทบแย่ เกือบสองปี จนฉงน
ทานยาหมอ ฝืนแค่หลบ รอเวียนวน
ค่อยส่งผล หลังหยุดยา พาทุกข์ใจ

อีกครั้งหนึ่ง จมูกตัน กั้นลมผ่าน
อึดอัดนาน กว่าสองปี ยากแก้ไข
พอพ่นยา จมูกโปร่ง โล่งได้ใจ
หลังหยุดไป ไม่นานนัก ก็กลับมา



สองอาการ ที่กล่าวมา ฉันแก้ไข
โดยอาศัย ภูมิคุ้มกัน อันแกร่งกล้า
เอาชนะ เชื้อร้าย แทนหยูกยา
จึงอยากมา เล่าให้ฟัง สร้างอย่างไร

เพียงวิ่ง/เดิน ได้ทุกวัน ไม่ย่อหย่อน
หลับพักผ่อน กินโยเกิร์ต ล้างลำไส้
น้ำกินนั้น ดื่มบ่อย ๆ ทยอยไป
ไม่เท่าไร โรคร้ายหาย สบายครัน

ส่วนโควิด แม้ต่าง-แต่เชื่อ ว่าช่วยได้
หากปรับใช้ ให้เหมาะสม จะสุขสันต์
หนึ่งวัคซีน สองสร้างภูมิ สามป้องกัน
ทำได้นั้น จะหลีกห่าง โรคร้ายเอยฯ



๙๘. รู้ซื่อ ๆ (๒ /๘/๖๔)

นึกพุทธ ก็รู้ นึกโธ ก็รู้
ลมเข้า ก็รู้ ลมออก ก็รู้
ท้องป่อง ก็รู้ ท้องยุบ ก็รู้
เกร็งขา ก็รู้ หยุดเกร็ง ก็รู้

นกร้อง ก็รู้ จกทัก ก็รู้
กลิ่นธูป ก็รู้ กลิ่นควัน ก็รู้
เสียงจาม ก็รู้ เสียงเดิน ก็รู้
หลังเอน ก็รู้ ดึงกลับ ก็รู้

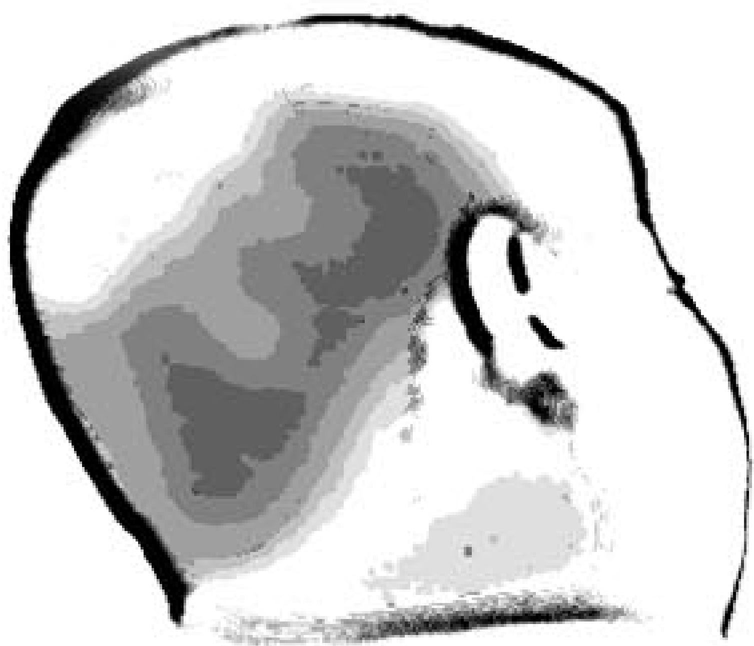
เมื่อคิด ก็รู้ ตามคิด ก็รู้
หยุดคิด ก็รู้ เงียบอยู่ ก็รู้
นึกพุทธ ก็รู้ นึกโธ ก็รู้
แค่รู้ ซื่อ ๆ แค่นี้ เป็นพอฯ



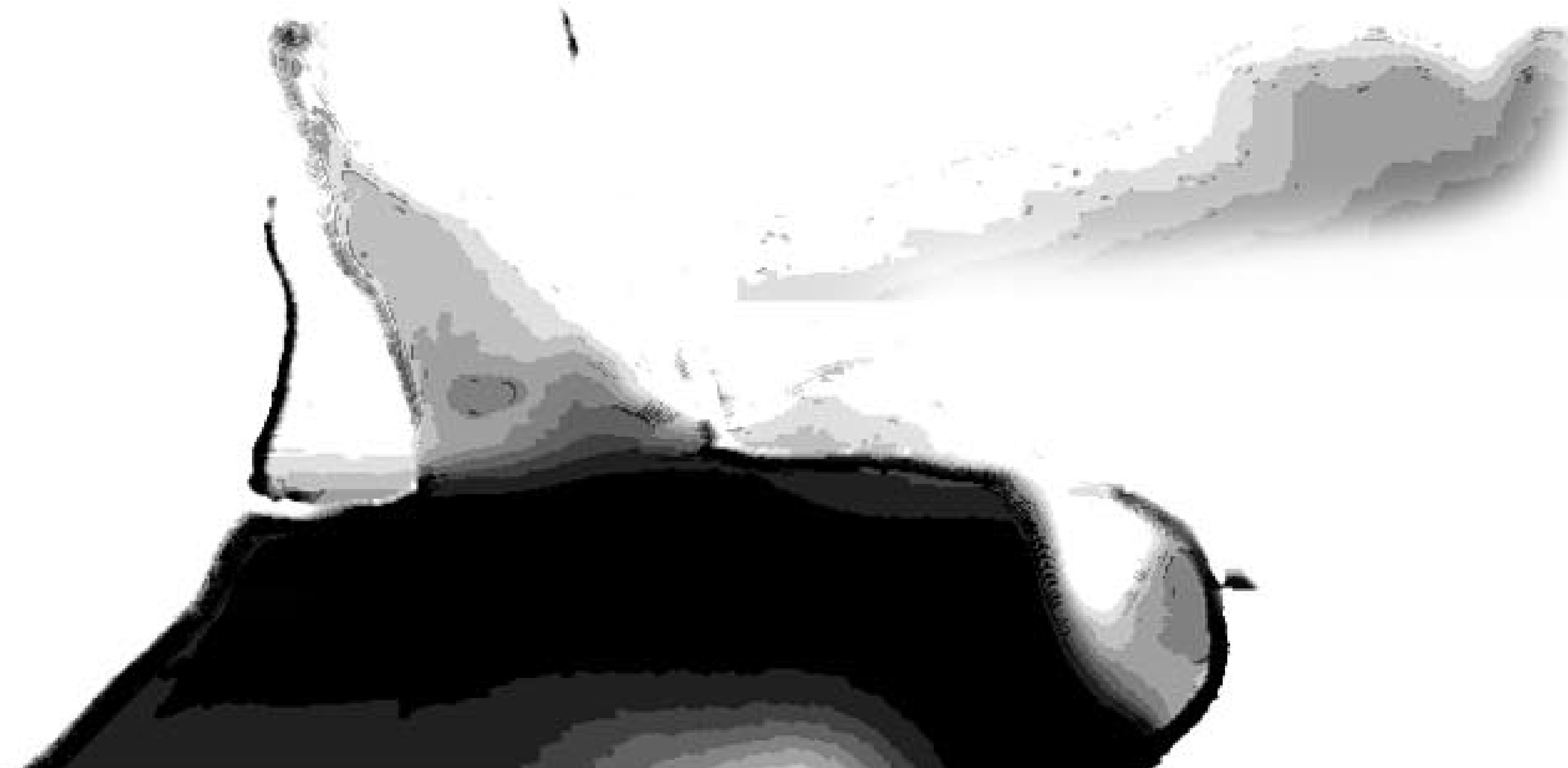
๔๔. พรวันเกิด (๑๓/๘/๖๔)

เมื่อวันเกิด เวียนมาถึง ให้ใจหาย
คล้ายวันตาย ดิ่งเข้าหา พาจิตหงอ
มิอาจห้าม วันคืน ให้รั้งรอ
อาจไม่พอ ให้สั่งสม บุญกรรมดี

ใช้เวลา ทุกนาที ให้มีค่า
ปลูกปัญญา ให้บังเกิด เลิศวิถี
ปลูกสติ สมาธิ ให้มากมี
อย่ารอรี ให้เริ่มทำ วันนี้เลยฯ







๑๐๐. เบื่อไว้ย (๒๑/๘/๖๔)

ฟ้าร้อง คำราม ปลายเดือน สิงหา
ลมโหม โถมถา ยิ่งพา ใจหวั่น
โควิด เชื้อร้าย ปรับแปร สายพันธุ์
จู่โจม โรมรัน มอดม้วย บรรลัย

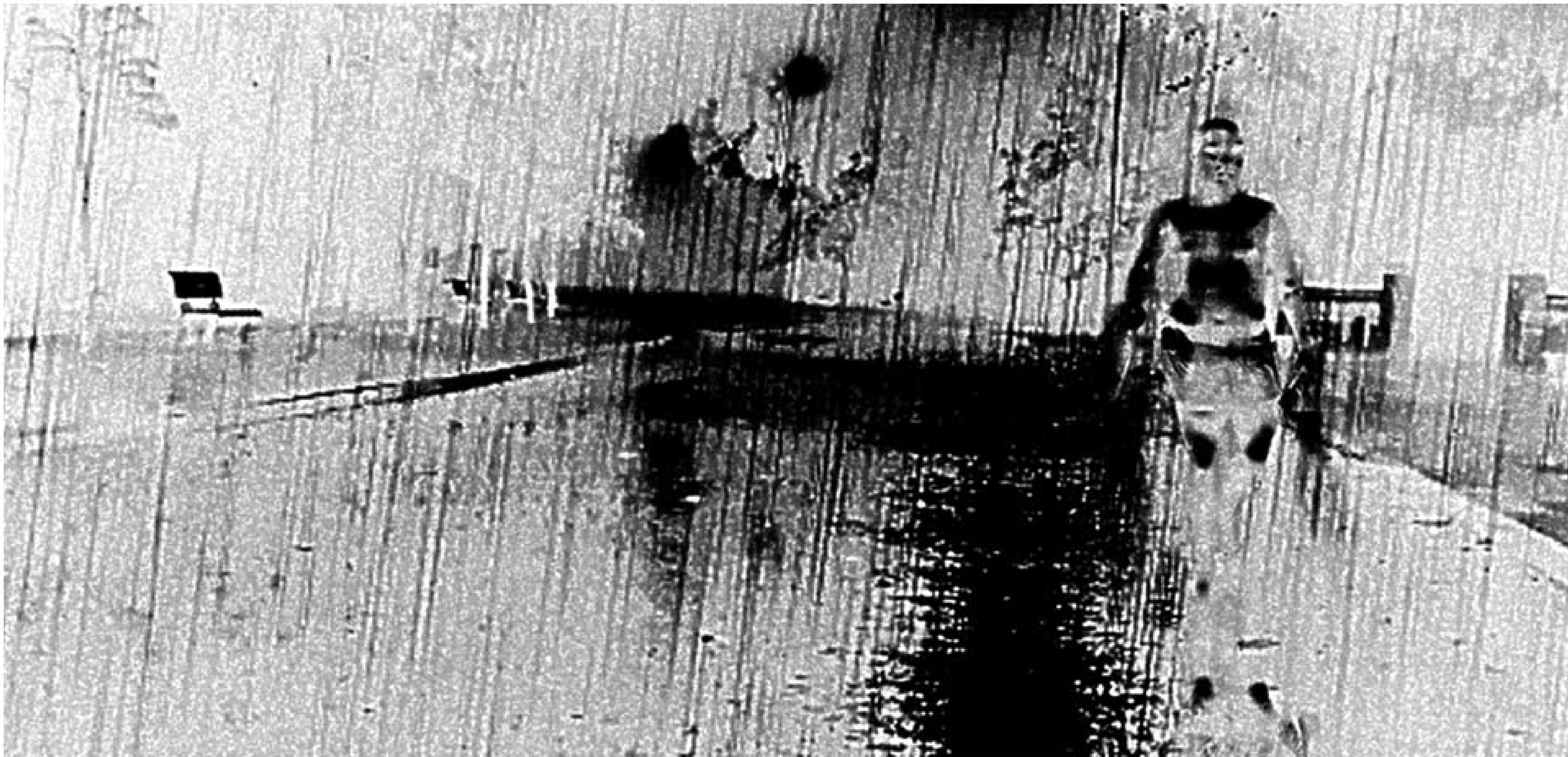
ประตู นรก เปิดถ่าง ออกกว้าง
หลากจิต ทิ้งร่าง ชวนไป เกิดใหม่
พบญาติ สาร์ทจีน ก๊องหม้า เข้าใจ
ปีนี้ ทำไม บ้านใคร บ้านมัน

ถ้าไม่ จำเป็น ไม่ออก ไปไหน
มือถือ รูดได้ สั่งไว ดั่งฝัน
ขอแค่ มีเงิน สบาย ใจพลัน
แต่หาก เพลินนั่น พานพา เป๋าแบน



วันไหน ต้องทำ ธุระ นอกบ้าน
หน้ากาก ช่วยต้าน สองชั้น รัดแน่น
อยู่ห่าง คนอื่น เกินหนึ่ง ช่วงแขน
เสร็จกิจ หลบแล่น กลับบ้าน ทันที

แล้วเฝ้า ลุ้นให้ ผ่านช่วง เจอะเชื้อ
สิบสี่ วันเผื่อ ระวัง ถ้วนถี่
ตากฝน เย้ยฟ้า ฉันล้า เต็มที
เมื่อไหร่ โลกนี้ จะดี ดังเดิมๆ



๑๐๑. มวยตรองทุกข์ (๒๑/๘/๖๔)

มวยงานวัด จัดใหญ่ ไทยชกเทศ
เกิดอาเพศ หรือไร ไยแพ้พ่าย
น็อคยกแรก หิ้วหาม ทั้งสามราย
ฉันสู้ตาย คู่สู้ จะมีชัย

มวยตัวแรก ไม่คุ้น ลุ้นเฉย ๆ
ร่วงถูกเสย ช็อกช้ำ น้ำลายไหล
ตัวสองนั้น อริฉัน มันสุขใจ
กินศอกไป ทิ้งร่าง กลางเวที

มวยตัวสาม เพื่อนรัก ชักตาตั้ง
กวางเหลียวหลัง เต็มซัด อัดลิ้นปี่
เจ็บจุกแทน อยากลุก ไล่ต่อยตี
รออ้วนพี พะบู๊ คู่ต่อไป



ต้นยกลุย ลูกไล่ ไม่อยู่นอก
โดนเข่ายอก เต็มคาง ร่างไถล
ล้มหัวทิ่ม รวดร้าว ปวดกายใจ
ยังสู้ไหว ผวาตื่น ฟื้นบนเปล

ทุกข์กายเกิด จากระบบ สื่อประสาท
ทุกข์ใจอาจ เกิดจากอยาก ยากหันเห
อีกหลงยึด ลวงผิด จิตซวนเซ
อย่าลังเล ชวนลอง ตรองกันเองฯ



(จากคำเทศนาของพระอาจารย์ครรชิต คุณวโร)

๑๐๒. แค่ผืนหนัง (๒๗/๘/๖๔)

หลังซ้อมเสร็จ มานอนนั่ง ดูแผ่นหนัง
พระสอนสั่ง ถ้าแลเป็น เห็นไม่สวย
ฉันดำด่าง สาบเหงื่อฟุ้ง กรุ่นระรวย
ใครจะอวย ด้วยผดผื่น เกลื่อนทั่วกาย

อีกรอยแผล เย็บมาเยอะ เปรอะใบหน้า
หัวหูหนา ขอบคิ้วโปน โดนมาหลาย
มองทางไหน มีแต่แย่ อยู่มากมาย
แต่ไม่อาย พร้อมโชว์ร่าง กลางเวที

ลองลอกหนัง ทีละน้อย เลือดย้อยไหล
แลเห็นไข มันตามนัด ถนัดถนี่
บ้างข้น/เหลว ปนหนอง ท้องอ้วนพี
ภายใต้มี มัดเนื้อเอ็น เหม็นคลุ้งไป

ฉีกเปิดต่อ ตั้งแต่หัว กลิ่นตลบ
ดูจผ่าศพ เพิ่งวางวาย ตายสดใหม่
นั่นกระดูก นี่สมอง ปอดหัวใจ
ไส้เล็กใหญ่ ตับม้ามไต ใครอยากชม

เพียงแค่หนัง แผ่นเดียว ปิดอุจาด
แต่สามารถ ลวงล่อ มาเสพสม
ดึงแผ่รอบ คลุมครอบ สิ่งโสมม
ใครใคร่ดม สนองอยาก ยากถอนตัว

ไยทำไม จึงลุ่มหลง หนังหนักหนา
กำหนัดพา หลงระเริง จึงมั่วซั่ว
ทั้งที่รู้ ไม่สะอาด ยอมเมามัว
ใจเต้นรัว กลัวอดชิม ลิ้มรสกาม

เห็นผืนหนัง ฉันเปลี่ยนไป ไม่เที่ยงแท้
ดูยิ่งแย่ ลงได้เรื่อย เหลือจะห้าม
จากเด็กน้อย ดำเนินตา มาโทรมทราม
ปัจฉิมยาม คงเหี่ยวเฉา เกินเยียวยา

ทั้งภายนอก หนังปะทะ แดดลมฝน
และต้องทน หมัดเข่าศอก ตอกโถมถา
อีกภายใน สิ่งโสโครก หลั่งไซมมา
เปรอะหนังพา เชื้อราร้าย มากัดกิน



ด้วยดินน้ำ ไฟลมรวม เป็นแผ่นหนัง
ใครจะสั่ง หรือบังคับ ไม่ได้สิ้น
ใช่ตัวฉัน ของฉัน อย่างเคยยิน
ยอมปล่อยบิน ตามเวลา จะขึ้นบาน

หนังเมื่อเกิด ตั้งอยู่แล้ว ดับไปได้
ไม่ยึดไว้ เห็นถึงความ ไร้แก่นสาร
แล้วยินดี ยินร้าย เลิกระราน
กำหนดมาร และตัณหา ถูกวางลง

เมื่อไหร่หนอ สติมา ปัญญาเกิด
ไล่เตลิด ความติดใจ แผ่นผืนหนัง
... น้ำซัดสาด เรียกให้ลุก ปลุกเสียงดัง
ผ้าเต็มถัง ไม่รีบซัก อดข้าวเย็น ...ฯ

(จากคำเทศนาของพระอาจารย์ครรชิต คุณวโร)



๑๐๓. เริ่มยอมรับ (๓๑/๘/๖๔)

สรรพสิ่ง ในโลกล้วน มีเกิด-ดับ
แค่สดับ ฟังเอา อาจสงสัย
หาเวลา ตรองคิด จักเข้าใจ
ว่าทำไม จึงกล่าว กันเช่นนั้น

จากมอไซต์ คันงาม มาคร่ำคร่า
เคยซิ่งหรา แหกโค้ง ตกสวรค์
เสียหายมาก เบื่อซ่อม ก็จอดพลัน
ช่วยให้ฉัน เฝ้าค่าย หน่ายอุรา

จากค่ายมวย โฉมใหม่ มาโทรมทรุด
จนถึงจุด ปล่อยไป ตามยถา
แดดลมฝน กัดกร่อน ไม่เลิกลา
ยังอุตส่าห์ ทนอยู่ ให้ร่มเงา



จากร่างกาย กำยำ มาอ้วนฉุ
ใช่กินจุ แต่โรยรา จนอับเฉา
อยากพลิกฟื้น หวนคืน สู่หุ่นเก่า
ยิ่งต้องเศร้า ฟิตอย่างไร ไม่กลับคืน

อันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปนั้น
ทั้งเธอฉัน และทุกสิ่ง ไม่อาจฝืน
เป็นความจริง เที่ยงแท้ และยั่งยืน
ใครขัดขืน ไม่ยอมรับ จักทุกข์ใจฯ



(จากคำเทศนาของพระอาจารย์ครรชิต คุณวโร)

๑๐๔. รู้จักพอ (๓/๘/๖๔)

วนกลับ คืนสู่โลก
สุขโศรก ระคนหนา
ทิ้งขว้าง ทางธรรมา
พึ่งพา การต่อยตี

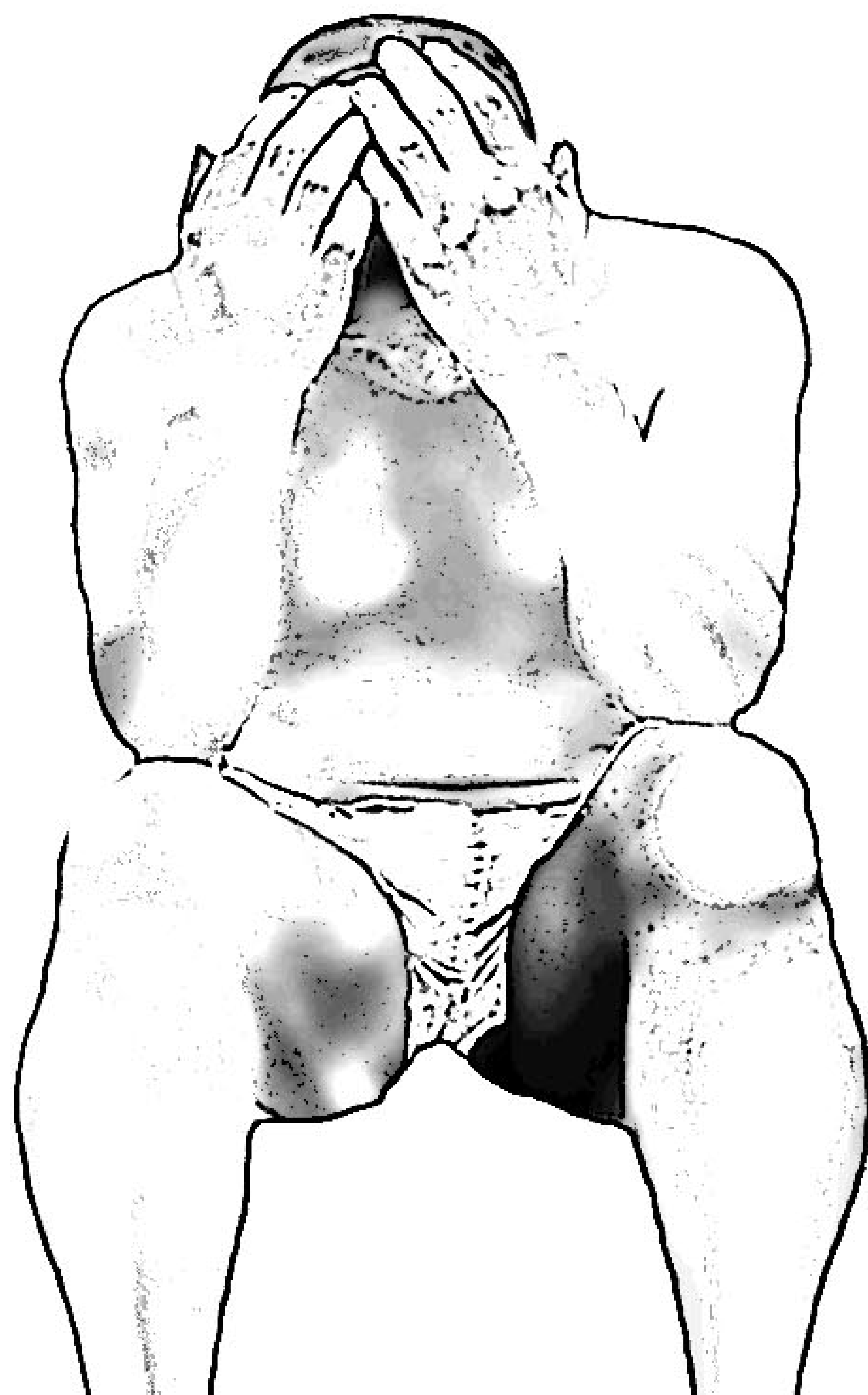
ผ่านโลก หลายหลากฝน
พร้อมชน มันทุกที่
นักล่า เจนเวที
เจอดี เกือบพิการ

จึงว่าง มาตรองคิด
ชีวิต ที่ผันผ่าน
ไขว่คว้า หวังเบิกบาน
ช้านาน ก็จางไป

หิวโหย จึงเติมต่อ
ไม่พอ ให้สดใส
โถมถา ทุ่มกายใจ
ยังไร้ ความอิ่มเอม

ขอเลือก ทางเดินใหม่
เบาใจ สุขเกษม
หยุดไหล ไปตามเกม
ปรีดิ์เปรม ความเพียงพอ

เอาธรรม นำทางโลก
ทุกข์โศก ไม่เกิดก่อ
เพียงแค่ รู้จักพอ
อย่ารอ จนสายไปฯ



๑๐๕. เกิดแต่กรรม (๗/๔/๖๔)

เพราะเหตุใด คนเกิดมา จึงแตกต่าง
พระท่านอ้าง อิงพระสูตร ออกเฉลย
ด้วยกรรมเก่า ต่างสั่งสม มางอกเงย
อย่าละเลย เสริมกรรมดี ให้เร็วพลัน

หากฆ่าสัตว์ เกิดมาจะ อายุสั้น
โรคมากนั้น เห็นทรมาน เป็นสุขสันต์
ผิวโทรมทราม เพราะมักโกรธ อาฆาตกัน
ริษยามั่น ฉุดยศศักดิ์ จักตรากตรำ

เกิดมาจน ด้วยตระหนี่ งดบริจาค
ถือตัวมาก จึงเกิดใน สกุลต่ำ
ด้อยศึกษา เรียนรู้ จึงโง่งำ
ฉันคงทำ กรรมหนักแน่ แย่ได้ใจ



สัตว์ทั้งหลาย มีกรรม เป็นกำเนิด
กรรมก่อเกิด เป็นที่พึ่ง พึงอาศัย
เป็นทายาท แห่งกรรม ของตนไป
เผ่าพันธุ์ไหน กรรมจำแนก แจกเที่ยงธรรม

เมื่อเข้าถึง เหมือนหงายของ ที่คว่ำอยู่
ได้รับรู้ หยุดทำพลาด เผลอถลำ
ที่แล้วมา แก้ไม่ได้ ยอมรับกรรม
แต่เร่งทำ สร้างกรรมดี ไว้เจือจุนฯ



๑๐๖. กาลามสูตร (๑๑/๙/๖๔)

กาลามสูตร สอนเตือนชาว กาลามะ
เกสปุตต- นิคม ให้ไม่เชื่อผิด
มีตัวอย่าง สิบข้อ ขอตรองคิด
เชิญมวลมิตร "อย่าเพิ่งเชื่อ" เพื่อเตือนตน

หนึ่ง-คำคน พูดตามกัน อย่ารีบเชื่อ
เพราะอาจเฝือ ผิดเพี้ยน เปลี่ยนสับสน
สอง-เรื่องราว แต่ก่อนเก่า เล่าเวียนวน
ชวนฉงน แปลกเหลือเชื่อ พิสดาร

สาม-ข่าวลือ ข่าวด่วน แพร่สะพัด
อย่าเร่งจัด เชื่อตาม คำกล่าวขาน
สี่-ยกอ้าง อิงตำรา มาเปรียบปาน
ควรสอบทาน พานสงสัย ก่อนเชื่อไป

ห้า-ตรึกคิด ด้วยเหตุผล ปนตรรกะ
อาจเปะปะ แฝงเร้น ความเหลวไหล
หก-คะเน คาดการณ์ อย่าปลงใจ
พลาดพลั้งไป ถึงเสียหาย เกินเยียวยา



เจ็ด-แค่แล เห็นอาการ ที่ปรากฏ
ควรละลด ด่วนเชื่อตาม อย่างไหยหา
แปด-หากเห็น ตรงดังที่ เคยเชื่อมา
ไม่แน่หนา อาจหลงผิด พลาดนานนม

เก้า-หากเห็น ว่าใคร น่าเชื่อถือ
ไม่นึกหรือ เชื่อเลย อาจขื่นขม
สิบ-ถึงเห็น ว่าเป็นครู ที่ชื่นชม
อาจอกตรม ครูพลาดได้ ให้เตือนตน

ด้วยเหตุนี้ เมื่อตรองเห็น เป็นทุกข์โทษ
ไร้ประโยชน์ ผู้รู้ติ อกุศล
สิ่งเช่นนั้น ไม่ควรเชื่อ อย่ามืดมน
จักรอดพ้น ความโศรกเศร้า เผารนใจ

แต่พึงเชื่อ หากเห็นว่า เกิดประโยชน์
ไร้ทุกข์โทษ ปราชญ์สรรเสริญ เชิญเลื่อมใส
สร้างกุศล ไม่ก่อเวร เบียดเบียนใคร
จึงสุขใจ ไร้เศร้าหมอง สบายครัน



อริย- สาวก แห่งพุทธะ
จิตลดละ โลภโกรธหลง มิผวนผัน
อุ่นใจด้วย พรหมวิหาร ที่ครองนั้น
จึงสุขสันต์ ผ่องแผ้ว ทุกเพลา

กาลามะชน ชื่นชม คำสั่งสอน
ทุกวรรคตอน ตอบชัด แก้ปัญหา
จึงเลื่อมใส ในองค์ พระศาสดา
ขันอาสา เป็นอุบาสก ตลอดไป

อย่าเพิ่งเชื่อ สิ่งใด ๆ ก่อนพิสูจน์
เกสปุตตสูตร บอกเล่าไว้ ให้สงสัย
ควรไตร่ตรอง อย่างรอบคอบ ก่อนเชื่อไป
จักห่างไกล ความทุกข์ยาก ลำบากตนฯ



๑๐๗. ไม่ติดยึด (๒๔/๔/๖๔)

ลองชวนคน หาจุดต่าง ภาพถ่ายฉัน
พิลึกลั่น ไร้จุดเหมือน ประหลาดเหลือ
แม้รูปนั้น ก็ตัวฉัน ไยคลุมเคลือ
แต่ล้วนเชื่อ ว่าฉันเอง ในต่างวัย



เห็นเป็นฉัน แท้จริง เชื่อสมมุติ
บริสุทธิ์ ใจจริง ใช่ฉันไหม?
รูปกายเสื่อม แปรตาม เหตุปัจจัย
เกิดดับได้ มิอาจห้าม ตามใจเรา

หากใช่เรา ของเรา ต้องห้ามไหว
เลิกเฉไฉ หลงยึด แบบโง่เขลา
เป็นเพียงธาตุ ธรรมชาติ อย่ามัวเมา
ไม่ยึดเอา เบาทุกข์ใจ ไยไม่ลอง?



แม้ร่างกาย อยู่กับตัว ยังต้องละ
หยุดเปะปะ คว้าสิ่งอื่น เป็นเจ้าของ
ถึงเวลา ยอมปล่อยวาง จากสิ่งครอง
หากไตร่ตรอง ได้รอบคอบ ปลอดทุกข์ใจฯ

๑๐๘. บัวสี่เหล่า (๒๕/๙/๖๔)

บัวใต้ตม จมปลักก้น ชลาสินธุ์
ถึงยลยิน พระสัทธรรม บ่ห่อนรู้
ไร้ศรัทธา ไม่เปิดใจ จะตรองดู
เกิดเพื่ออยู่ เป็นอาหาร เหล่าเต่าปลา

บัวกลางน้ำ แม้ภูมิด้อย ปัญญาน้อย
แต่ใจคล้อย หมั่นฝึกฝน ธรรมศึกษา
ทั้งขยัน ใฝ่เรียนรู้ ทุกเวลา
จักฟันฝ่า โผล่พ้นน้ำ ได้สักวัน

บัวปริ่มน้ำ ภูมิปานกลาง ทิฏฐิชอบ
รู้ทวนสอบ หาคำตอบ ไม่ผวนผัน
ด้วยศรัทธา วิริยะ สอดรับกัน
มิช้าพลัน โผล่ชูช่อ พรรณราย



บัวพ้นน้ำ แค่สดับ รู้แจ่มแจ้ง
แรกอาบแสง สุริยา ก็เฉิดฉาย
ด้วยภูมิล้ำ เลิศเห็นตรง ปลอดอบาย
งามพริ้งพราย บานสะพรั่ง กลางนที

บัวสี่เหล่า เฉกเช่นคน สี่ประเภท
พร้อมกิเลส และอินทรีย์ เป็นต้นนี้
จะสอนได้ หรือไม่ได้ ยากง่ายมี
ตรองให้ดี เราตกเหล่า บัวกอใดฯ



๑๐๙. จิตป่วนกายป่วย

ยินญาติป่วย เล่าโรคร้าย กายปั่นป่วน
ท้องไส้รวน แน่นจุกเสียด เบียดทั่วร่าง
เอ๊ะยังไง? อยู่ดีดี นี่หรือลาง
คิดไปพลาง มารมาแน่ แย่แล้วเรา

กินไม่ได้ กระสับกระส่าย หน่ายจุกอก
คิดไม่ตก ใจระทม ทุกข์อับเฉา
เจอคนทัก ไยซูบไป ใจซึมเซา
แน่แล้วเรา เป็นเหมือนเขา เดาได้พลัน

อีกเงินทอง ออมมาบ้าง ช่างน้อยนิด
หากจะคิด ใช้รักษา เยียวยานั่น
หลากความฝัน หวังไขว่คว้า มลายครัน
ชีวิตฉัน จำผันแปร ปรับเปลี่ยนไป



หกเดือนผ่าน ตัดใจไป ให้หมอตรวจ
นั่งเจ็บปวด ลุ้นฟังผล จนสั่นไหว
พอรู้ว่า ไม่เป็นไร ใจโล่งไป
ช่างเหลวไหล ปล่อยจิตป่วน กวนเนินนานฯ

๑๑๐. คนสามระดับ (๑๙/๑๐/๖๔)

เหล่าผู้คน ที่ฉัน นั้นพานพบ
ล้วนบรรจบ ลงได้สาม ระดับนี้
1) ต่ำกว่า เช่น-ลูกน้อง หากใครมี
จำถ้วนถี่ ต้องใส่ใจ ไม่ละเลย

2) เท่ากัน เช่น-เพื่อนฝูง อย่าคิดเปรียบ
หาเรื่องเทียบ เทียมกับเรา ให้เมินเฉย
3) สูงกว่า เช่น-ลูกพี่ ฝึกให้เคย
อย่าเก้นเลย แอบนินทา ลับหลังไป

ใช้ชีวิต การทำงาน อย่างผาสุก
ควรกระตุก เตือนในเรื่อง ที่ขานไข
จักหลีกพ้น มวลปัญหา มากวนใจ
หากนำไป ปรับใช้ได้ ไม่ยากนานฯ



๑๑๑. ไม่ถอดใจ (๒๑/๑๐/๖๔)

หลายครั้ง จำชอกช้ำ
กลืนกล้ำ ทนขื่นขม
หม่นหมอง ทุกข์ระทม
ฝังจม ความเศร้าไป

อดีต ที่พลั้งพลาด
มิอาจ กลับแก้ไข
เป็นเพียง สิ่งสอนใจ
เริ่มใหม่ ให้เร็วพลัน

ลมฝน แม้ไหมหนัก
ชงัก ด้วยไฟฝัน
หยัดยืน ขึ้นฝ่าฟัน
สติมั่น ปัญญามี

ก้าวต่อ อย่างมุ่งมาด
องอาจ ไม่หลีกลี้
เชื่อมั่น ทำสิ่งดี
ชีพนี้ มิอายใคร

จุดหมาย ภายภาคหน้า
ไม่ช้า จักเข้าใกล้
ขอเพียง ไม่ถอดใจ
เมื่อไหร่ ก็เมื่อนั้นฯ



๑๑๒. ฉันชาชิน (๖/๑๑/๖๔)

ย้อนเปิดอ่าน บันทึก แต่ก่อนเก่า
ช่วยบอกเล่า เรื่องราว ในหนหลัง
กว่าล่วงผ่าน เดือนปี เหลือกำลัง
ทั้งทุกข์ขัง และสุขี ระคนไป

ยามปัญหา ถาโถม รุกโรมเร้า
จำจับเจ่า หมกมุ่น วุ่นแก้ไข
พอค่อยคลาย ป่วยไข้ ขอซ่อนไซ
ทุเลาไป เรื่องใหม่ ไต่คิวรอ

แค่ของตัว ไม่พอ พ่วงญาติ/มิตร
แน่สนิท ต้องวุ่น กับเขาหนอ
แต่เที่ยว/กิน กับคน ที่ถูกคอ
หากมาจ่อ ก็ไป ไยไม่ลอง



ยามสบาย ครวญคิด ถวิลหา
เลือกไขว่คว้า ขวนขวาย เป็นเจ้าของ
อะไรโน่น นั่นนี่ อยากครอบครอง
แล้วฉลอง กองทุกข์ ที่เติมเอง

กว่าผ่านปี มาได้ น่าจกอก
จะวิตก ก็หาไม่ ไยเหมาะเหม็ง
เจือสุขทุกข์ คละเคล้า คลอครื้นเครง
ร้องบรรเลง อัมเพลง ฉันชาชินๆ



๑๑๓. ก้าวต่อไป (๗/๑๑/๖๔)

ในครา ที่จนตรอก
เมฆหมอก ยังลอยเลื่อน

ในครา ที่ทุกข์เยือน
ดาวเดือน ยังเกลื่อนฟ้า

ในครา ที่อ่อนล้า
ภูผา ยังตระหง่าน

ในครา ที่ฟุ้งซ่าน
สายธาร ยังไรยริน

ในครา ที่สูญสิ้น
ผืนดิน ยังแผ่กว้าง

ในครา ที่อ้างว้าง
น้ำค้าง ยังพร่างพรม

ในครา ที่ตรอมตรม
สายลม ยังโชยมา

ในครา ที่ไร้ค่า
พายุ ยังหันเห

ในครา ที่โผเผ
ทะเล ยังผาดแผลง

ในครา ที่สิ้นแรง
แสงแดด ยังแผดร้อน

ในครา ที่ถูกต้อน
ก้อนหิน ยังทานทน

ในครา ที่อับจน
สายฝน ยังชุ่มชื้น

ในครา ที่สะอื้น
เกลียวคลื่น ยังซัดสาด

เอาอย่าง ธรรมชาติ
สามารถ ผันแปรเปลี่ยน

รู้ปรับ อย่างแนบเนียน
แต่เพียร ทำหน้าที่

ได้เกิด มาชาตินี้
เสียที ไยอดสู

ขอบคุณ เหล่าศัตรู
เรียนรู้ แล้วลุยต่อ

ตามฝัน ที่ถักทอ
ทดท้อ ไม่ถดถอย

ชีพนี้ จักฝากรอย
มิคอย วาสนา

พึ่งตน ให้มากหนา
สติมา ปัญญาเกิด

จิตใจ ไม่เตลิด

เชิดหน้า ก้าวต่อไปฯ



๑๑๔. หลังเปิดประเทศ (๒/๑๑/๖๔)

จวบเจ็ดเดือน เหินห่าง อย่างห่วงหา
จากบ้านนา เนินนาน พานประหวั่น
ด้วยโควิด รุมเร้า เคล้าคลอครัน
จึงตั้งมั่น หยุดเสี่ยง เลี่ยงไม่ไป

เปิดประเทศ ครานี้ มีโอกาส
เป็นตามคาด หญ้า/เครือ คลุมยกใหญ่
ประตู/รั้ว ถนน พันซ่อนไซ้
กระถิน/เถา ก้างปลา มาปิดทาง

ร่วมชั่วโมง ฟัน/เลื่อย รื้อกิ่งก้าน
ขวางทางผ่าน เข้า-ออก ลอกถากถาง
พลาดเสียเลือด เลื่อยลื่น เฉือนนิ้วนาง
ฟาดเคราะห์บ้าง นึกไป ใจฮึดฮัด

คงต้องลุย จัดการ นานหลายครั้ง
กว่าหยุดยั้ง หญ้ากอ พออยู่หมัด
มารอบนี้ เลิกถาง ย่างเหยียบยัด
ยันไม้-อัด หญ้าพง ลงล้มนอน

ครั้งหน้ามา คงเห็น เป็นไฉน
หากสมใจ ดังคาด อาจแนะสอน
วิธีปราบ หญ้ารก ยกตัดทอน
ไม่ถากถอน ให้เหนื่อย เมื่อยป่วยการ

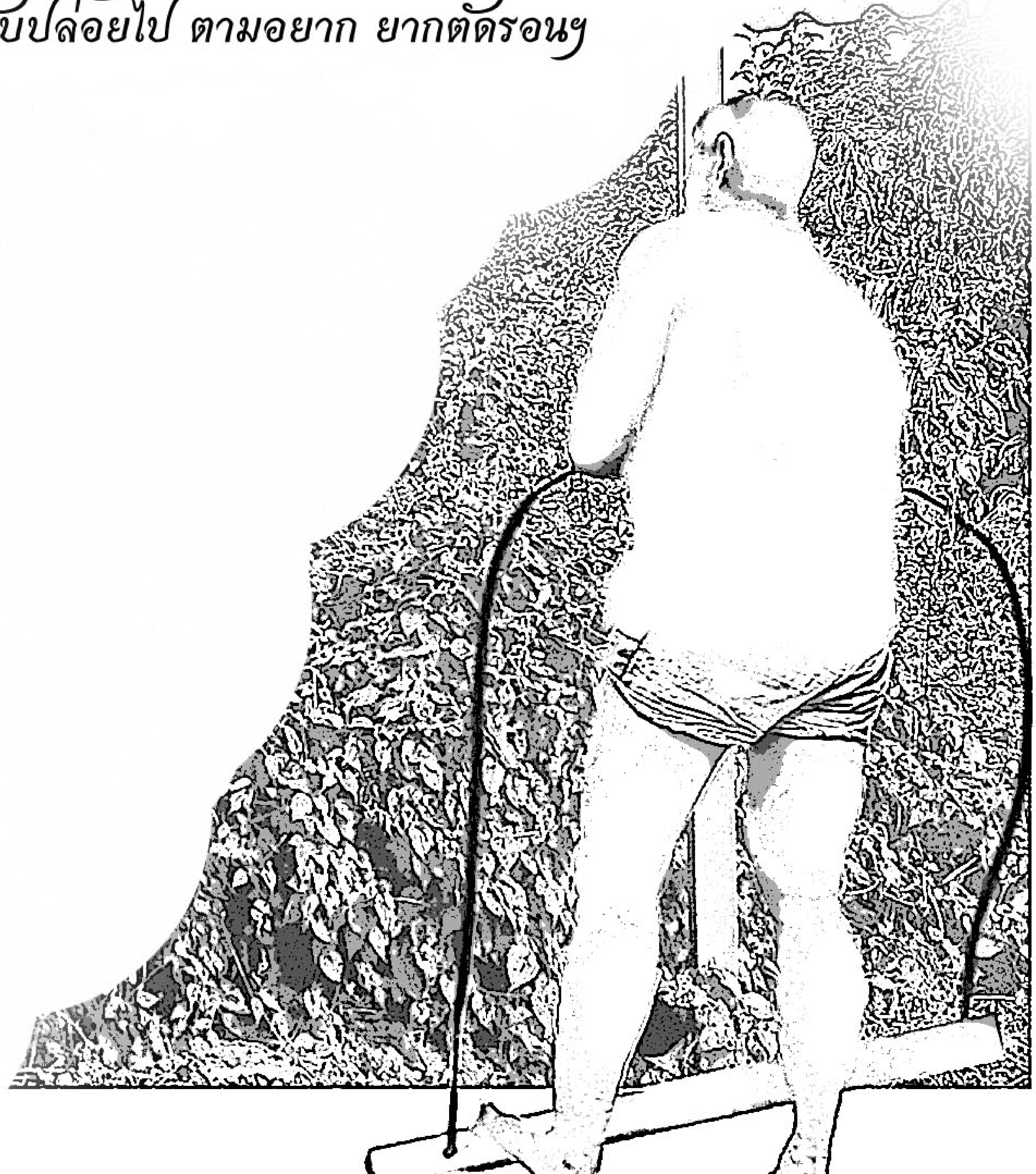
วันแรกทำ พอเบื่อ เหงื่อไคลย้อย
เก็บสุขย่อย ตามทาง ที่ล่วงผ่าน
ไร้กังวล ห่วงเกิน เพลินผิดกาล
นั่งเล่าขาน บทกลอน ก่อนนอนยาว

ตื่นเช้ามา เริ่มใหม่ ใจแช่มชื่น
ลุยระรื่น ฝนพรำ อำหน้าหนาว
ตัดเครือคลุม รุมพรวด อวดดอกพราว
ออกแรงสาว ดึงยื้อ รื้อเถาวัลย์



หวังว่าโรค โควิด ฤทธิ์ถดถอย
ได้เอ็นจอย เริงรื่น ชื่นสุขสันต์
เศรษฐกิจ ฟูฟ่อง ผ่องใสพลัน
คงไม่ฝืน คนเดียว ฉันแน่ใจ

อันหญ้าเครือ ชูช่อ พอเกะกะ
ก็ลุยดะ เหยียบไป ไม่เฉไฉ
แต่ตัณหา รุมเร้า เคล้าเคลียใจ
กลับปล่อยไป ตามอยาก ยากตัดรอนฯ



๑๑๕. แด่ธงไทย (๒๙/๑๑/๖๔)

ธงไตรรงค์ สัญญลักษณ์ ความเป็นชาติ
ที่องอาจ โบกสะบัด ฝ่าแดดฝน
นานาชาติ จดจ่อ รอเยี่ยมยล
แต่บางคน อุตริ ด้อยราคา

ออกแบบภาพ สาวงาม เหยียบธงชาติ
ด้วยประมาท เลอะเลือน หรือโหยหา
หวังสิ่งใด ซับซ้อน ซ่อนแอบนา
ไม่นำพา หยามเหยียด ผืนธงไทย



จะโปรโมท ความเป็นไทย ให้โลกรู้
ควรตรองดู อย่างรอบคอบ อย่าเหลวไหล
จักเกิดก่อ ความชื่นชม นิยมไทย
โปรดเข้าใจ ไยฉันมา ร่ายบทกลอนฯ

๑๑๖. ช่างเขา ช่างเรา (๑/๑/๖๕)

เมื่อเกิดมา คนเอ็นดู หรือหดหู่
ยามคงอยู่ ใครรักใคร่ หรือขับไส
เขาเสียดาย หรือสบาย เมื่อฉันไป
จะอาลัย หรือดีใจ เมื่อวางวาย

ใครเขาคิด อย่างไร ห้ามได้ไหม?
แค่ตั้งใจ สร้างกรรมดี มีคุณหลาย
ผลลัพธ์นั้น เป็นเช่นไร ไม่เสียดาย
หรืองมงาย แปรตาม ความคิดใครฯ



[ร่ายสุภาพ]
เกิดมาเขาเอ็นดู
หรืออดสูดวงจิต
ใกล้ชิดเขารักใคร่
หรือขับไล่ไวยวาย
เสียดายเมื่อห่างหาย
หรือสบายโล่งใจ
อาลัยเมื่อวางวาย
หรือตายแล้วเพลิดเพลิน
เชิญเขาคิดไป่ห้าม
จิตใฝ่ดีมิคร้าม
แน่แท้เลิศผล สนไยฯ

๑๑๗. หยุดหาจึงพบพา (๘/๑/๖๕)

ดั่งนก เคยโผผิน
โฉบบิน ด้วยใจหวัง
ไฟฝัน เป็นพลัง
โถมถั่ง ให้ร่อนไป

วันคืน ที่ล่วงผ่าน
เผาผลาญ ความสดใส
ปีกกล้า ล้าตามวัย
ยังไร้ สิ่งเฝ้ารอ

โหยหา ความสุขสันต์
ใจมั่น มิย่นย่อ
แต่กาย แรงไม่พอ
ทดท้อ จ่อเลิกลา

สุขนั้น อยู่ที่ไหน
เวียนไป ทั่วโลกหล้า
จากหนุ่ม จนชรา
จะหา จากหนใด

เมื่อละ เลิกเสาะหา
กลับพา ความสดใส
สุขแท้ อยู่ภายใน
วางไป เลยเบาลง

วันคืน ที่ล่วงผ่าน
ชื่นบาน คลายทุกข์ขัง
สรรพสิ่ง หาจีรัง
ไม่พลั้ง ยึดกับตน

ยอมรับ ธรรมชาติ
มุ่งมาด มิสับสน
สติมั่น กำกับตน
จึงพ้น เพลาทุกข์ใจฯ



๑๑๘. วางอดีต (๔/๑/๖๕)

อดีตกรรม นำพา มาหลากภพ
จึงประสบ พบเจอ เขา/เธอ/ฉัน
บังเอิญนั่น มั่นใจ ไม่มีครัน
หลายกัปกัลป์ พันพัว กลั้วทุกข์ทน

กรรมที่ลู่ ล่วงไป ใครแก้ได้
แต่แน่ไซร้ ใครทำ กรรมส่งผล
ชั่วหรือดี มีกรรม กำกับตน
วิบากดล วนเวียน เนียนแยบคาย

วางอดีต ผิด/ถูก ปลูกสติ
ปัญญาผลิ ริเริ่ม เติมก่อนสาย
เพียรละตน ของตน จนตัวตาย
จึ่งช่วยคลาย สลายพ้น ต้นเหตุทุกข์ฯ

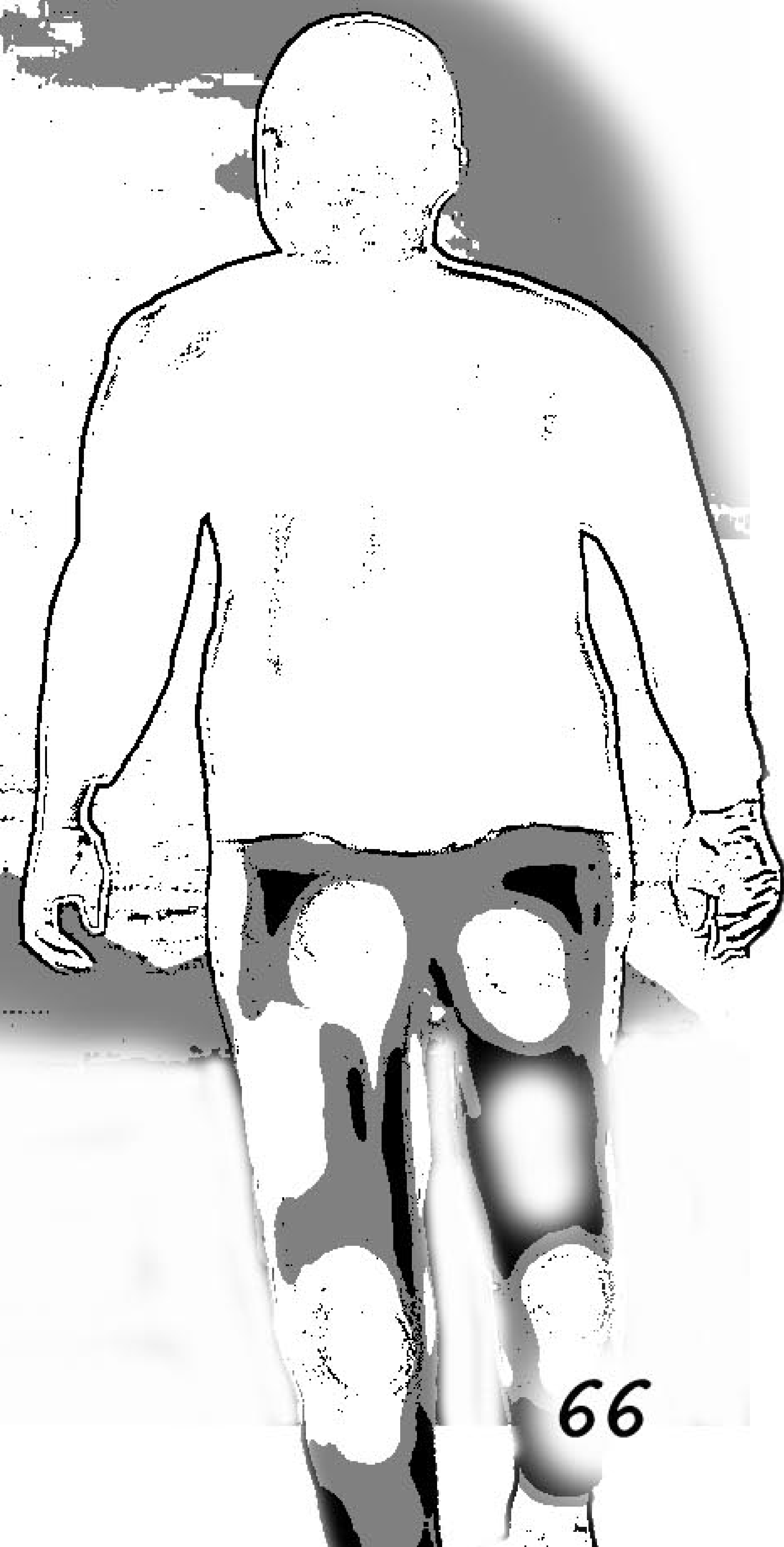


๑๑๙. เผื่อทอนกรรม (๑๑/๑/๖๕)

แรงกรรม เวียนวน ชดใช้
โยงใย ถมทับ ซับซ้อน
ขอขมา เผื่อลด ตัดทอน
เพิกถอน พ้นบ่วง ห่วงกรรม

ละชั่ว ทำดี จิตแผ้ว
เลิกแล้ว ชั่วเลว ตอกย้ำ
อุทิศ ผลบุญ หนุนนำ
พึงทำ ตราบสิ้น ชีวา

เจ้ากรรม นายเวร ก่อนเก่า
อาจเพลา ร้างรา ถือสา
น้อมจิต สู่ร่ม พระพุทธา
เมตตา เลิกแล้ว ต่อกันฯ



๑๒๐. เช่นนั้นเอง (๑๘/๑/๖๕)

ยามฉันคิด ความคิด จึงมีขึ้น
ฉันมีขึ้น เมื่อคิด ว่าฉันคิด
ฉันที่แท้ เป็นเพียง แค่ความคิด
ไม่ยึดติด ว่ามีฉัน ฉันหายพลัน

อวัยวะ หลากหลาย ที่รวมอยู่
กลับถูกตู่ เรียกรวม ว่าเป็นฉัน
ล้วนเกิดจาก ธาตุสี่ ถ้วนทั่วกัน
อีกแปรผัน ตามแต่ เหตุปัจจัย

เมื่อไม่ยึด เป็นฉัน จึงไม่ทุกข์
ถึงความทุกข์ มีอยู่ หาทุกข์ไม่
ยามไม่คง ยืนยง ดั่งตั้งใจ
ปล่อยวางไป เห็นเป็น เช่นนั้นเองฯ

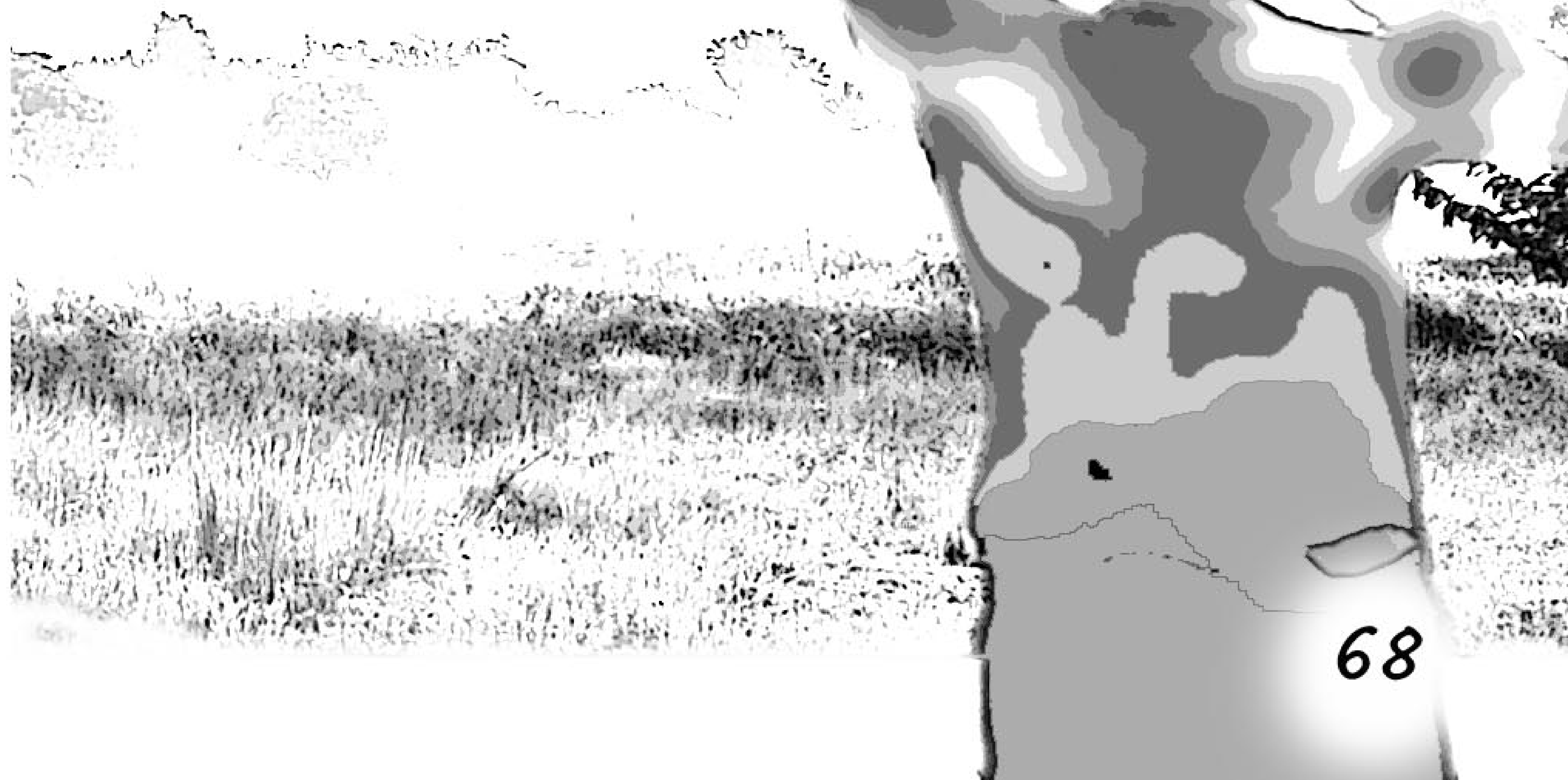


๑๒๑. ทำดีได้ความดี (๑๙/๑/๖๕)

ปลูกมะขาม ได้มะขาม ใช่มะม่วง
แต่อย่าพ่วง เรื่องรายได้ เข้าด้วยหนา
ด้วยมีเหตุ ปัจจัยอื่น ล้วนนำพา
ให้ราคา ผันแปร ไม่เข้าที

ทำกรรมดี ได้ความดี ใช่ความชั่ว
ไม่ควรมั่ว พ่วงเงินตรา หวังสุขี
เสียงสรรเสริญ ลาภยศ ทับทวี
แลเข้าที แต่เป็นอีก ขั้นตอนนา

อย่าพึงติด เพียงแค่ผล ในทางโลก
เลี่ยงทุกข์โศรก พึงหวังพ้น บ่วงตัณหา
ละลดโลภ โกรธหลง เบาชีวา
มีปัญญา แลเห็น เป็นสุขจริงๆ



๑๒๒. สู่สายกลาง (๑๔/๑/๖๕)

เจริญสติ อย่าเคร่ง เพ่งหักหาญ
หรือหย่อนยาน ปล่อยหลง ดงตัณหา
สู่สายกลาง รู้อารมณ์ สมอรา
ถึงเวลา จิตสงบ พบสุขเย็น

ฝั่งหนึ่งเพลิน ลวงล่อ ส่อลุ่มหลง
อีกฝั่งปลง ลำบาก ยากแสนเข็ญ
คงสายกลาง ผ่านตลอด ปลอดลำเค็ญ
โปร่งโล่งเย็น จิตกาย สบายแท้

หลงติดฝั่ง ซ้าย/ขวา ไปไม่ถึง
ดั่งถูกตรึง กับหลัก จักพ่ายแพ้
มุ่งสายกลาง ตั้งใจ ไม่เชือนแช
หากแน่วแน่ ผลเลิศ เกิดมีเองฯ



๑๒๓. เล่นกับจิต (๒๘/๑/๖๕)

ฉันต้องเก้อ พร่ำเพ้อ เธอห่างเหิน
ไยหลงเพลิน เถลไถล ไม่อยู่นิ่ง
คิดซอกซอน ตะลอน สัญจรจริง
ยามต้องอิง จิตป่วน ฉันซวนเซ

เมื่อไหร่หนอ หยุดปลีก หลีกห่างฉัน
เคียงคู่กัน ชิดใกล้ ไม่หันเห
ฝันจับจ้อง ยังพลั้ง รั้งรวนเร
หลงโผเผ อ่อนทรุด หลุดสบาย

ทำไมเธอ จึงเป็น เช่นฉะนี้
ล้าเต็มที่ คุมยาก ลำบากหลาย
แต่ฉันไม่ เลิกละ จะไว้ลาย
ตราบวางวาย ตามรู้ ปู้กันไป

เอากับจิต ฉันนำ พร่ำครวญคิด
วิเคราะห์ติด พุทธธรรม คำสอนไว้
แบ่งเวลา ทวนทบ / สงบใจ
ทำเรื่อยไป คงเข้าถึง ซึ่งความจริงๆ



๑๒๔. ทำกิจคู่ทำจิต

อันกิจการ หลายหลาก ต่างหน้าที่
ตรองให้ดี ทำไป เต็มสามารถ
แต่ชีวี น้อยนิด ต้องมุ่งมาด
ไม่ประมาท เพียรสร้าง กุศลธรรม

ด้วยเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปนั้น
ถ้วนทั่วกัน จำรับ แม้กลืนกล้ำ
ไม่อาจเลี่ยง ไตรลักษณ์ ยอมน้อมนำ
จึงไม่ช้ำ ร้อนรน ทนทุกข์ใจ

หมั่นทำจิต เคียงคู่ การทำกิจ
เพียรเนืองนิตย์ ล้างจิต ผุดผ่องใส
รู้ความจริง ปลอดทุกข์ กลุ้มรุมใจ
หมั่นทำไป จะพบ สงบเย็นฯ



๑๒๕. เรื่องที่ทรงสอน (๕/๒/๖๕)

พระพุทธองค์ ทรงสอนเรื่อง อะไรหรือ?
ตอบว่าคือ "เรื่องทุกข์ และดับทุกข์"
ฉันจะทำ อย่างไร? ให้พ้นทุกข์
ท่านสอนปลุก จิตตน อย่างถูกการ

"เดินสายกลาง" "พึ่งตนเอง" "สัตว์ทั้งหลาย
ล้วนเกิด-ตาย ตามแต่เหตุ ปัจจัยสาน"
"จงละชั่ว ทำดี-ทำ จิตสะอ้าน"
"ด้วยสังขาร เป็นไตรลักษณ์" "อย่าประมาท"

"ทุกสิ่งนั้น ไม่ควร ไปยึดมั่น"
คือคำสั้น สรุปโดย ท่านพุทธทาส
เพียง "สักว่า" วางลง จักไม่พลาด
อีกมุ่งมาด เพียรถือตาม จะพ้นภัยฯ



๑๒๖. กามาวจร (๑๗/๒/๖๕)

... * ร้อนรน ซุกซน ยามอยาก
ยอมยาก ลำบาก แสนเข็ญ
ให้รัด ฟาดฟัด กระเด็น
ยอมเป็น ดั่งเช่น ถุงทราย

ซึมเซา มึนเมา ด่าวดิ้น
แรงสิ้น พุงปลิ้น อกผาย
แผ่หรา โรยรา ปางตาย
หมดลาย เชิงชาย อ่วมไป

ค่อยคลาย ระบาย หน่ายพี้
รอรี ที่นี่ ที่ไหน
ตากลม นอนตม ได้ไง
เหตุใด เถือกไถ คันนา

โซเซ โผเผ กลับบ้าน
ฟุ้งซ่าน จิตพล่าน โหยหา
มอดดับ ล่วงลับ โรยรา
ร้างรา กามา ค่อยเย็น ... * ฯ



๑๒๗. เอาจริงหรือยัง? (๑๖/๓/๖๕)

ด้วยใสซื่อ บริสุทธิ์
มิอาจหยุด ยั้งตัณหา
กิเลสล้วง พ่วงนำพา
รวมธาตุห้า มาเป็นคน

หลายกัปกัลป์ ฉันผันผ่าน
แสนเนิ่นนาน เกินสับสน
หลากภพชาติ เฝ้าเวียนวน
จำทุกข์ทน จนชาชิน

เสพสุขทุกข์ ประโลมจิต
ด้วยยึดติด หวงทรัพย์สิน
อีกขันธ์ห้า เป็นอาจิณ
ตราบดับดิ้น สิ้นชีวา



มาชาตินี้ เห็นทางออก
ง่ายเหมือนปลอก กล้วยเลยหนา
เพียงปล่อยว่าง วางขันธ์ห้า
แล้วตัณหา หยุดกล้ำกราย

ฉันจะหลุด หยุดตายเกิด
งามพริ้งเพริศ เลิศผึ่งผาย
วิชชาพร้อม พรรณราย
กลืนกลับกลาย เป็นว่างเบา

ไม่มีนี่ ไม่มีนั่น
ไม่มีฉัน ไม่มีเขา
ไร้ของคู่ ให้มึนเมา
เมื่อไหร่เล่า? จะเอาจริงๆ



๑๒๘. ท่องจักรวาล (๒๒/๓/๖๕)

นักฟิสิกส์ ค้นพบ การวาร์ปไดรฟ์
ไปได้ไว เหนือแสง ท่องกาแล็กซี
แม้ผลงาน เป็นเพียง ทฤษฎี
โอกาสมี ต่อยอด สู่ความจริง

ส่งจิตได้ ไวกว่า ไร้จำกัด
หากผูกมัด กายหยาบ จะยากยิ่ง
ถึงจุดหมาย อาจเช่า กายใหม่อิง
กระทำสิ่ง ต้องการ เพลินอุรา

จิตส่งออก อีกแล้ว เจ้าอ้วนเอ๋ย
บ่อยครั้งเลย มักเผลอ เกินถือสา
เก็บเรื่องโน้น เรื่องนี้ มาคิดนา
จึงเน้นซ้ำ ผู้อ่าน อย่าพึงทำฯ



๑๒๙. ริดสีดวง (๗/๔/๖๕)

ริดสีดวง มักมา คราฉันเครียด
เจ็บแสบเสียด ทวาร พานขื่นขม
จิตก่อเหตุ กายรวน ป่วนระบม
ซ้ำผูกปม คิดปรุง ยุ่งเกินควร

เมื่อเกิดขึ้น อยากจะหาย สลายหัว
ควรปรับตัว มาลองนา อย่าผันผวน
หนึ่ง: ดื่มน้ำ หากเพียงพอ ส่อนิ่มนวล
ไม่ต้องสวน เบ่งแรง แสลงใจ

สอง: เม็ดเจีย สองช้อนโต๊ะ หรือแมงลัก
ชงดื่มนัก ช่วยระบาย ถ่ายลื่นไหล
นมถั่วเหลือง หรือน้ำหวาน ผสมไป
ร้อน/เย็นได้ อร่อยลิ้น กลืนสบาย

สาม: แช่ก้น ในน้ำอุ่น หลังถ่ายเสร็จ
เทคนิคเด็ด ลดปวด ช่วยจางหาย
กะละมัง อิงฝาไว้ ได้พิงกาย
นั่งผ่อนคลาย สักสิบ ห้านาที

สี่: ไข่เท้าสด สับบด ปั่นน้ำผึ้ง
สูตรสุดทึ่ง ช่วยหาย คลายริดสีฯ
ตัดเพียงแค่ นิ้วครึ่ง บดเนียนดี
ทานทันที ก่อนนอน สักห้าวัน

ห้า: วิต.ซี หากเติม เสริมเข้าไว้
ช่วยห่างไกล เส้นเลือดเปาะ ลองคัดสรร
ขณะเป็น พัน มก. ทานทุกวัน
ครั้นหายพลัน ค่อยลด ปริมาณ

หก: ขมิบก้น ช่วยกระชับ ทวารหนัก
แจ้งประจักษ์ คุณหลาย มากกล่าวขาน
ทำสิบครั้ง ต่อรอบ จะชินบาน
อย่าหักหาญ สามเวลา ก็เพียงพอ

เจ็ด: พักผ่อน นอนหลับ ให้เต็มที่
อย่ารอรี เล่นมือถือ รีบนอนหนอ
ปล่อยวางใจ ลดเครียด เหตุต้นตอ
มักเกิดก่อ กับฉัน จนชาชิน

หากทำตาม เชื่อว่า จะหายได้
ลองแล้วไซร้ คงแจ้ง ว่าเสร็จสิ้น
หนึ่ง/สี่/เจ็ด ข้อสำคัญ จำต้องอิน
จึ่งโบยบิน สบายตูด ฉันมั่นใจฯ



๑๓๐. ฉันเป็นฉัน

เรามองเรา อาจเห็น ไม่เหมือนเขา
เขามองเรา อาจต่าง ช่างสับสน
แม้บางคน อาจมอง ว่าพิกล
ไม่มืดมน เอนเอียง ตามใครปอง

ฉันเป็นฉัน อย่างที่ ฉันเป็นอยู่
ใครจะตู่ อย่างไร ไยต้องหมอง
ขอเพียงฉัน ยังตรง ตามครรลอง
รู้ตรึกตรอง สตินำ ทำต่อไปฯ



๑๓๑. จิตเดิมแท้ (๑๖/๔/๖๕)

ธรรมชาติ แท้จริง ของสรรพสิ่ง
ถูกแอบอิง หลังจิต ที่มัวหมอง
จึงเห็นผิด คิดผิด จากครรลอง
รู้ไตร่ตรอง รอบคอบ จึ่งพ้นภัย

ดั่งอาทิตย์ ไร้เมฆ บังแนบชิด
ก็เผยจิต เดิมแท้ อันสุกใส
ปลอดกิเลส อกุศล กลุ้มรุมใจ
ทำอะไร ตรงแนว ทางมรรคา

ด้วยพุทธะ มาพร้อม กับตัวแล้ว
เพียงหมั่นแผ้ว ถากถาง วางตัณหา
เจริญสติ ควบคู่ พูนปัญญา
ไม่เนิ่นช้า เข้าถึง เพียรทำไป

อันดีชั่ว มีอยู่ กับตัวนี้
ไม่ต้องรี้ หลีกหา จากหนไหน
สร้างกุศล เสริมบุญ หนุนนำไป
สักวันใจ เห็นจริง เช่นนั้นเองฯ



๑๓๒. จิตหนึ่ง (๒๓/๔/๖๕)

จิตหนึ่ง ใฝ่ฝัน แน่ชัด
ฮึดฮัด ดั้นด้น ค้นหา
เจนจบ ภพกัลป์ จนล้า
พกพา กับตัว ไป่รู้

สรรพสัตว์ เกิดจาก จิตหนึ่ง
ประหนึ่ง มวลคลื่น ซัดซู่
เป็นเพียง มายา ตรองดู
น้ำอยู่ ส่วนน้ำ ว่างเบา

ขอแค่ รับรู้ แล้วตื่น
เริงรื่น ทิ้งความ ขลาดเขลา
จักพบ มุกแท้ งามเงา
ที่เฝ้า โหยหา มานาน

ละวาง ความคิด ปรุงแต่ง
ผาดแผลง ตัวตน สืบสาน
ภพชาติ ลบเลือน อุปาทาน
ไม่นาน ความว่าง สำแดงฯ



๑๓๓. ธรรมะ ๔ ตา (๓๐/๔/๖๕)

อนิจจตา ผันแปร ไม่เที่ยงแท้
ต้องมีแน่ ทุกขตา อย่าสงสัย
อนัตตา มิใช่ตน ของตนไง
ไตรลักษณ์ไซร้ อย่าหลงยึด จึ่งเบาใจ

ธัมมัฏฐิตตา ธรรมดา เป็นเช่นนี้
เข้าใจดี ธัมมนิยามตา บังคับไว้
อิทัปปัจจยตา แปรตามเหตุ และปัจจัย
ปล่อยไหลไป ตามกระแส ธารธรรมา

เมื่อตัวตน ของตน ไม่มีแล้ว
มิคลาดแคล้ว สุญญตา แน่หนักหนา
เพียงความว่าง เช่นนั้นเอง ตถตา
อตัมมยตา สิ่งทั้งปวง หย่าขาดไป



อันธรรมะ ๔ ตา กล่าวมานี้
ตรองให้ดี ทุกสรรพสิ่ง อย่ายึดไว้
ท่านพุทธทาส เทศน์เตือน โปรดใส่ใจ
จะพ้นภัย วัฏฏะ สงสารเอยฯ

๑๓๔. กงล้อแห่งวัฏฏะ (๗/๕/๖๕)

กงล้อ แห่งชีวิต ติดสงสาร
แสนเนิ่นนาน เวียนวน ทนทุกข์ขัง
จำเกิดแก่ เจ็บตาย อนิจจัง
ด้วยจิตยัง ปิดรับ อนัตตา

ยึดขันธ์ห้า ว่าตน ของตนมั่น
หลงพัวพัน บ่วงกิเลส เสพตัณหา
ใฝ่ไขว่คว้า โลกธรรม นำชีวา
เสียเวลา คราเกิด มาเป็นคน

ปฏิจจ- สมุปบาท โยงใยยิ่ง
แจ้งทุกสิ่ง มีปัจจัย พาส่งผล
ละเหตุได้ ผลหาย คลายบัดดล
จึงหลุดพ้น ห่วงโซ่ อุปาทาน



พระพุทธองค์ ทรงชี้ ซึ่งทางออก
หวังหลุดลอก กรรมภูมิ เพียรสิกขา
หยุดประมาท ปลูกสติ ทุกเพลา
ละมายา ปรุงแต่ง จึ่งพ้นภัยฯ

๑๓๕. ลาที (๙/๕/๖๕)

เอ๊ะยังไง กระไรนี่
จะเข้าที กลับบู้บี้
ห้าเดือนห้า กระแสมี
ปล่อยข่าวดี? ลดราคา

ใช้คนผิด ผลงานพลาด
แถมบังอาจ เกินถือสา
หมิ่นเบื้องสูง แถมายา
ใจไม่กล้า รับความจริง

กว่าจะออก มาปรากฏ
ต้องตรวจบท ถ้วนทั่วยิ่ง
ปิดความผิด ใช่แน่จริง
เชื่อแค่ติ่ง ล้นศรัทธา

เอกลักษณ์ ประเทศชาติ
ควรมุ่งมาด ร่วมรักษา
มาหากิน ควรนำพา
คนธรรมดา ต่างเข้าใจ

ขอลาที ลาซาด้า
มินเซ่อซ่า ทำเฉไฉ
ทางเลือกอื่น เกลื่อนถมไป
จะเอาไง ตรองกันเองฯ



๑๓๖. ขอนสอนใจ (๑๖/๕/๖๕)

ถ่อไม้ขอน เลาะท่อง ล่องลำน้ำ
ยันไผ่ค้ำ ดันเคลื่อน เลื่อนลอยไหล
จิตคุมกาย โถมถั่ง ฝั่งนอก/ใน
แลยวนใจ อย่าหลง ดงอารมณ์

เผลอกำหนด หนักหน่วง จักถ่วงซ้ำ
ถึงพลาดท่า จมขอน นอนเสพสม
ริถือตัว ว่าเรามี สติตม
แห้งตากลม ขอนค้าง ร้างเลิกลา

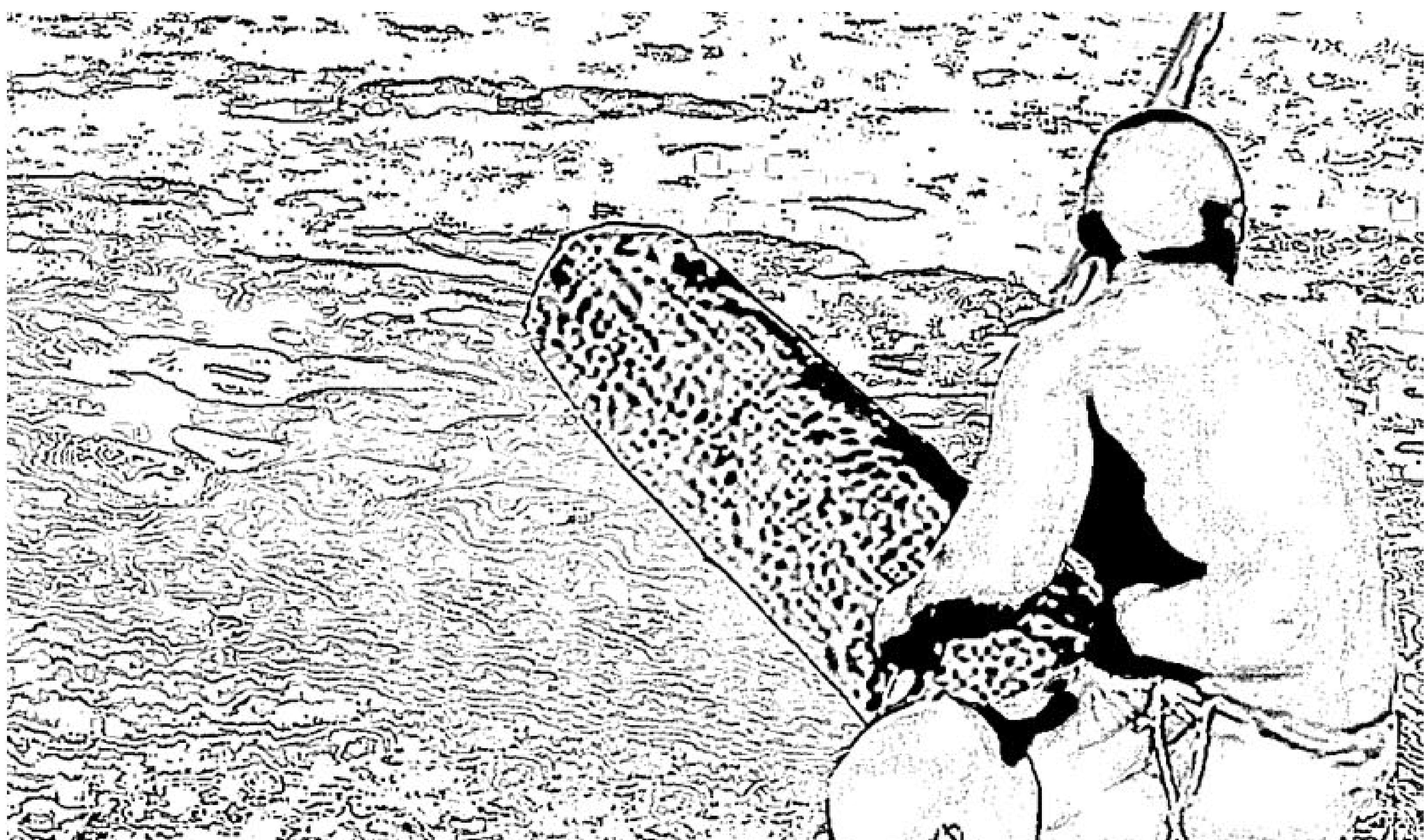
หากคิดมั่ว พันพัว ครัวชาวบ้าน
มิช้านาน ส่อลาง วางสิกขา
ยิ่งเพ้อฝัน เช้าเย็น เป็นเทวา
จะนำพา นอกลู่ กู่ไม่คืน

อันรูปรส กลิ่นเสียง โผฏฐัพพะ
หลงพบปะ โดยมาก ยากขัดขืน
ดั่งขอนเข้า วังน้ำวน รนถูกกลืน
มิอาจฝืน หลุดรอด มาปลอดภัย

หวังลวงล่อ หลอกเขา เราดิแท้
เปรียบขอนแย่ เน่าใน ถ่อไม่ไหว
ทั้งทุศีล ลามก หมกซ่อนไป
ไม่เท่าไหร่ ขอนแยก แตกวอดวาย

หากหลุดพ้น ฝ่าด่าน รอดผ่านได้
ถึงแน่ไซร์ มหาสมุทร นั้นจุดหมาย
ด้วยสายน้ำ เอียงลาด มิคลาดคลาย
ไหลระบาย ให้เห็น เป็นธรรมดา

เปรียบดังผู้ ที่มี ทิฏฐิชอบ
ย่อมโน้มนอบ คืนวัน พ้นตัณหา
จักหลุดปลอด รอดพลัน ด้วยปัญญา
ไม่เนิ่นช้า เข้าถึง ซึ่งนิพพานฯ



๑๓๗. ฉันอยู่นี่ (๒๗/๕/๖๕)

ฉันอยู่นี่ ตรงนี้ เธอที่รัก
ฉันทายทัก เนื่องนวล มิผวนผัน
ฉันโอบอุ้ม ขวัญสรวง ดวงชีวัน
เธอกับฉัน แน่ไซร้ ไร้ห่างไกล

ฉันอยู่กับ ลมแดด ดินฝนฟ้า
อิกภูมรา บุษบง พงแมกไม้
รู้สึกไหม แนบทรวง ดวงฤทัย
ฉันนั่นไง ไม่ห่าง หรือร้างลา

กายฉันนี้ เพียงธาตุ ธรรมชาติ
จำต้องลาด โรยรา อย่าถือสา
ล้วนมายา สับสาน ละลานตา
เกิดดับมา ตามเหตุ และปัจจัย

อย่าอาลัย หากร่าง นั้นจำพราก
ฉันมิจาก ห่างไกล ไปหนไหน
ไม่มีเกิด หรือดับ ลับลาไป
ที่กลางใจ เธอนั้น ฉันนั่นเองฯ



๑๓๘. รู้ วาง ว่าง (๑๗/๖/๖๕)

คืนวัน ลุผันผ่าน
มิเนิ่นนาน ชราล่วง
เร่งเพียร ขจัดบ่วง
อุปาทาน สลายไป

ฝึกรู้ มิยึดติด
กระตุกจิต ละหลงใหล
พึงวาง บ่ยึดไว้
จะว่างได้ ณ บัดดลฯ



๑๓๙. หยาดฝน (๒๒/๖/๖๕)

ธาตุห้าร่วม รวมผสาน สานสร้างรูป
อยากไล้ลูบ เนื้อนวล ชวนใหลหลง
ยามวางวาย ร่างกาย สลายลง
ไฟปลดปลง เผาผลาญ น้ำเป็นไอ

หลากชีพม้วย ร้อยร่วม รวมกลุ่มก้อน
หมอกเมฆซ้อน ซ้อนทับ รับไม่ไหว
ได้เวลา เมฆา จำแปรไป
หยาดฝนใส พราวพร่าง พรมผืนดินฯ



๑๔๐. ยมสาร (๓/๗/๖๕)

ตราบชีวิตหนึ่งนี้ เวียนมา (อีกครา)
ติดบ่วงแสวงหา ไป่คล้าม
คืนวันไม่นำพา ผันผ่าน (เลยไป)
เริงรื่นจนข้ามพ้น ผ่องใส

ยมสารสื่อชี้ เตือนหนอ (ผิรู้)
หงอกเหี่ยวชราวัย ป่วยไข้
เพียรหนีมุ่งเพียงพอ ริเริ่ม (โดยเร็ว)
ละเรื่องโลกทิ้งไว้ ปล่อยวางฯ
(โคลงดั้นวิวิธมาลี)



๑๔๑. นีคือทีมไทย (๗/๗/๖๕)

ทีมสาว ว.เล่ย์ไทย มิติใหม่ระดับโลก
ฝีมือมิใช่โชค ธ ผจญและฝ่าฟัน

หยาดเหงื่อคละน้ำตา มนกล้าจิแข่งขัน
ร่วมแรงผสานพลัน สติมั่นกะชิงชัย

ภูมิใจสิแน่แท้ ชนะแพ้บ่เรื่องใหญ่
ฟูเฟื่องระบือไกล ตละยิ้มละลานตา



เอกลักษณ์ประจำชาติ มิประมาทผิหรรษา
ต่างชาติซีไหยหา อภิรมย์และเฝ้าคอย

ขอใจมุ่งมั่น ทะลุฝันมิถดถอย
FCจะติดต้อย อรไทตลอดไปฯ

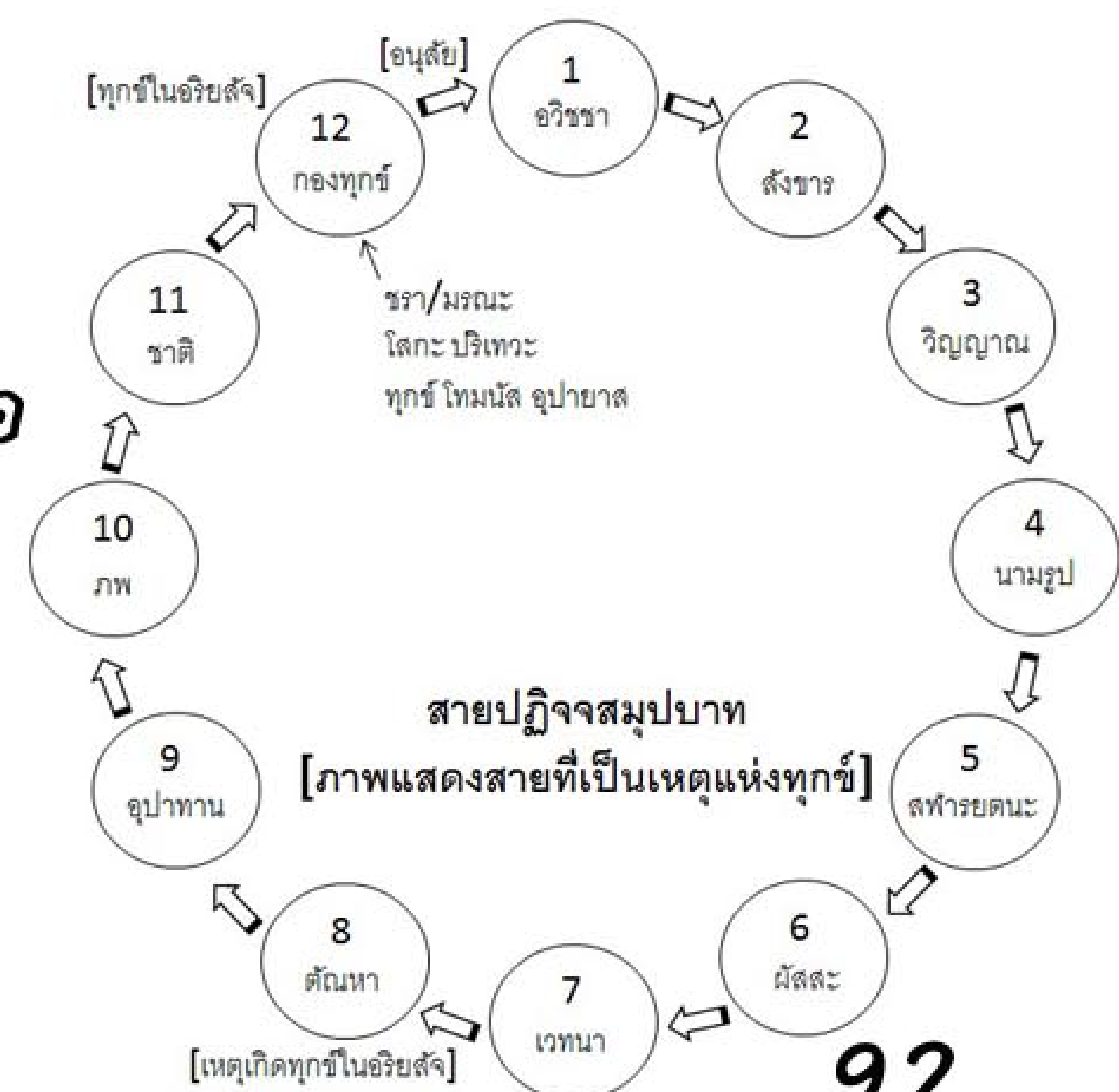
๑๔๒. ปฏิจจสมุปบาท (๑๘/๗/๖๕)

ปฏิจจ- สมุปบาท สำคัญหมาย
พันพาดสาย ก่อตัวตน วนสงสาร
ทั้งแจ้งทุกข์ สมุทัย พันธการณ์
อีกทางผ่าน ด่านนิพพาน เพื่อฝึกตน

(อวิชชา) คือเหตุต้น ส่งผลผิด
ดองในจิต ติดกระทำ อกุศล
(สังขาร)ปรุง ก่อภพชาติ ในบัดดล
มิอาจพ้น พาปัญหา มากวนใจ

(วิญญาณ)รู้ เจตนา นั้นแจ่มแจ้ง
สืบสำแดง เกิด(นามรูป) ด้วยแน่ไซร้
(สฬายตนะ) ถูกเลือกสรร กระตุ้นไป
ทำงานได้ ตามสั่งการ ไม่รีรอ

ครั้นอารมณ์ วิญญาณ อายตนะ
ร่วมพบปะ พร้อมสรรพ (ผัสสะ)ก่อ
หากวิชชา ยังมี ไม่มากพอ
จิตจะจ่อ ต่อบ่วง (เวทนา)

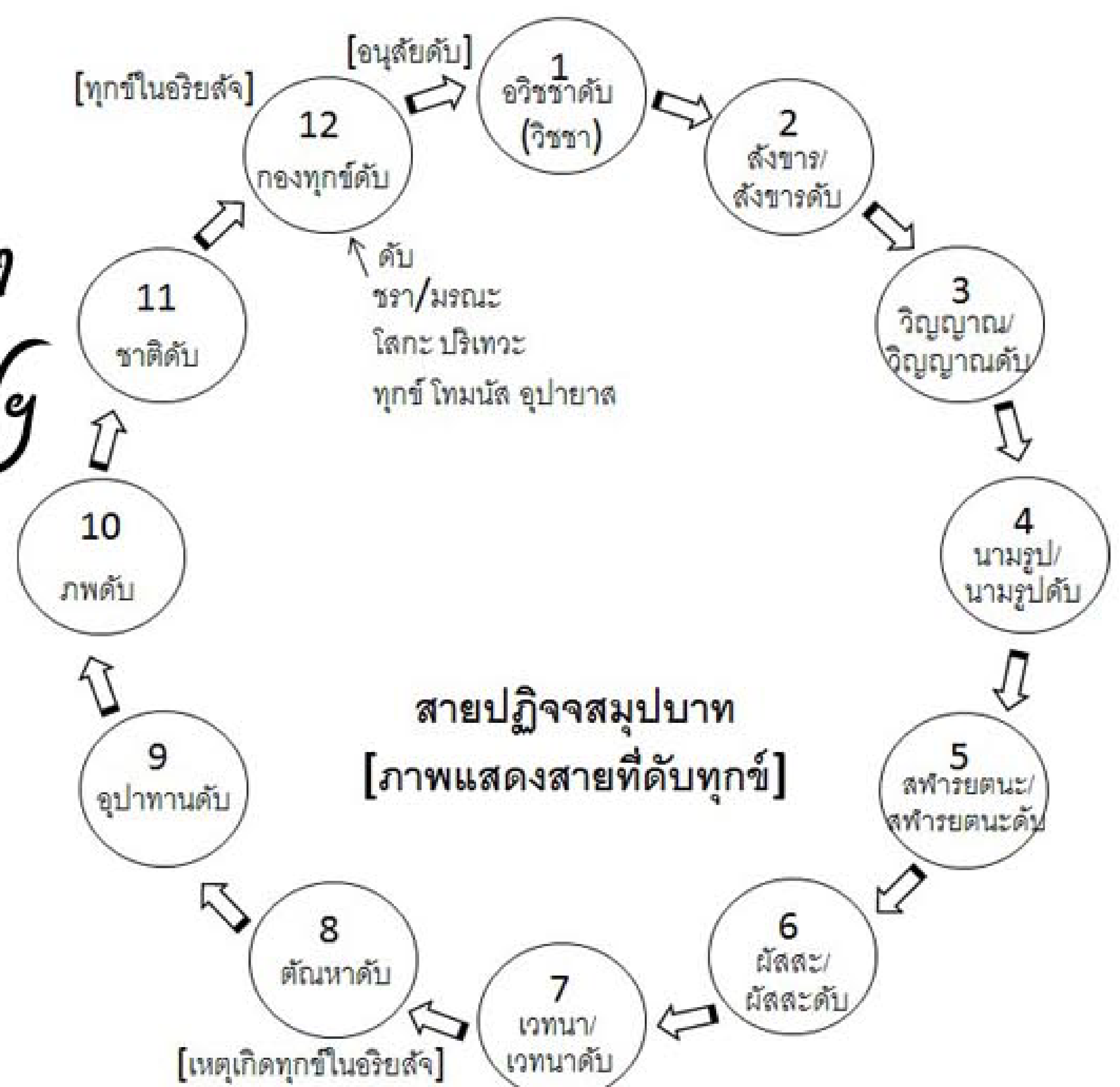


สายกระแส ปฏิจจ- สมุปบาท
อาจพานพาด พันถึง ซึ่ง(ตัณหา)
จะนำพา (อุปาทาน) คลานตามมา
ยึดแน่นหนา หารู้ว่าง กลางจิตใจ

การสร้าง(ภพ) พฤติกรรม จักก่อเกิด
(ชาติ)กำเนิด มีตัวตน ดลเงื่อนไข
(ชรามรณะ โศกครวญคร่ำ ทุกข์กายใจ
เคืองแค้น)ไซร้ มิอาจหลบ กระทบพลัน

กองทุกข์นั้น จึงเกิดมา ด้วยเหตุนี้
มองถ้วนถี่ มีปัจจัย นำส่งผล
รู้เวทนา ดึงสติ กำกับตน
อย่าหลงกล ดลตัณหา พาทุกข์ครอง

สายกระแสฯ แสดงทุกข์ มีเกิด-ดับ
อย่าฉวยจับ รับเอา เป็นเจ้าของ
ล้วนแต่เป็น สภาวธรรม ตามครรลอง
หมั่นตริกตรอง ตัดกระแสฯ ให้ขาดไปฯ



๑๔๓. รู้ที่แท้ (๒๐/๗/๖๕)

รู้นรกทุกขุมชั้น ทั้งรู้สวรรค์
มิเท่าทันรู้จิตใจ

รู้อนาคตแค่ไหน รู้อดีตไซร้
ไม่เท่ารู้ปัจจุบัน

รู้จบพระธรรมขันธ์ ก็ไม่สำคัญ
เท่ารู้ละรู้ปล่อยวางฯ คำสอน: พระอาจารย์เสาร์



๑๔๔. หมอนทอง (๒๓/๗/๖๕)

พลิกซ้ายขวา เจาะแทง แยงไถถู
ผ่าสองพู ง้างฉีก แยกซีกหมอน
เหลืองอร่าม แลคุ้ม ยูมงามงอน
เม็ดลีบล่อน เรอผาย สบายใจ

รู้แยกแยะ กินเนื้อ เหลือขยะ
ไม่เปะปะ กลิ่นเปลือก เถือเม็ดไซร้
บทกลอนฉัน ดังเช่น ที่เป็นไป
จำคลาไคล เคล้าคลุก กระตุกคิด

สิ่งใดดี เก็บไว้ ใส่สมอง
สิ่งใดพร่อง กองไว้ ไยข้องจิต
สิ่งใดพลาด แนะกัน ฉันมวลมิตร
สิ่งใดติด สอบถาม ยามใคร่รู้



ขอขอบคุณ ทุกท่าน ที่แวะอ่าน
แค่คลิกผ่าน ก็พริ้ม แย้มยิ้มสู้
หากกดไลค์ ยิ่งให้ ใจชื่นชู
แชร์ต่อดู คงปลื้ม ลืมหมอนทองฯ

๑๔๕. พรานล่อเนื้อ (๒๙/๗/๖๕)

พรานปลูกผัก ลวงล่อ ต่อฝูงเนื้อ
หวังจับเถือ แล่เนื้อหนัง ทั้งเขาขาย
ดั่งมารชัก กามคุณ หนุนแยบคาย
หวังชนคลาย ทางมรรคา มาติดพัน

หากรู้แน่ อริยสัจ สกัดทุกข์
ด้วยไม่ขลุก หลงตัณหา พาคับขัน
จิตมุ่งมั่น ตรงมรรคา มิจาบัลย์
นิพพานนั่น จักลุล่วง หลุดบ่วงมาร

ฉันคิดว่า รู้สี่ อริยสัจ
แต่ถนัด ติดชนัก ไม่หักหาน
กระเสือกกระสน ทั้งรู้ ทู่ลนลาน
หวังซาบซ่าน รื่นรมย์ สมอุรา

เส้นทางตรง ไม่เดิน เพลินคดเคี้ยว
แวะลดเลี้ยว เข้าพง ดงตัณหา
เลือกทางผิด ประจำ ธรรมดา
เมื่อไหร่หนา ตัดใจ ได้สักทีฯ



๑๔๖. กายนคร (๒/๔/๖๕)

กายนคร อันปลอดภัย ไร้แพ้พ่าย
มารทั้งหลาย มิกล้ำกราย คลายหม่นหมอง
ด้วยตั้งเสา ระเนียดมั่น ยันค้ำครอง
ดั่งเนืองนอง เปี่ยมศรัทธา ในสัทธรรม

มีคูกว้าง ซ้อนทบ ครบรอบด้าน
ยากข้ามผ่าน หิริยั้ง พลั้งถลำ
จากเชิงเทิน พลตรวจพลัน กันล่วงล้ำ
ฝึกประจำ โอตตัปปะ ระงับใจ

หมั่นสะสม คลังอาวุธ ยุทธศาสตร์
ดั่งมุ่งมาด เสริมสุตตะ ประดับไว้
กองพลมาก ฝึกชำนาญ การฉับไว
ดั่งเพียรไซร้ สู้บากบั่น มิพรั่นเพ้อ

นายทวาร ผู้รอบคอบ สอบถ้วนถี่
สติมี ระลึกรู้ มิพลั้งเผลอ
อีกกำแพง สูงใหญ่มาก ยากเจอะเจอ
ดั่งเลิศเลอ ปัญญาถึง ซึ่งเกิด-ตาย

มีธรรมครบ เจ็ดประการ ที่ขานบอก
จักหลุดลอก อกุศล ดลกรรมร้าย
ก่อกุศล สร้างกรรมดี มิเสื่อมคลาย
สำคัญหมาย จิตผ่องแผ้ว เข้าถึงฌาน

หญ้าไม้น้ำ มีจัดเก็บ เปรียบฌานหนึ่ง
ฌานสองถึง ซึ่งข้าวเปรม เกษมศานต์
ฌานสามดั่ง เพิ่มถั่วงา หาเจือจาน
สี่สืบสาน ยาอ้อยมัน พ้นอุปาทาน

กายนคร จึงอยู่เย็น เป็นสุขี
มารมากมี หากทายทัก จักถูกผลาญ
ด้วยปัญญา แทงตลอด ปลอดภัยพาล
กิจการงาน ที่ต้องทำ สำเร็จแล้วฯ



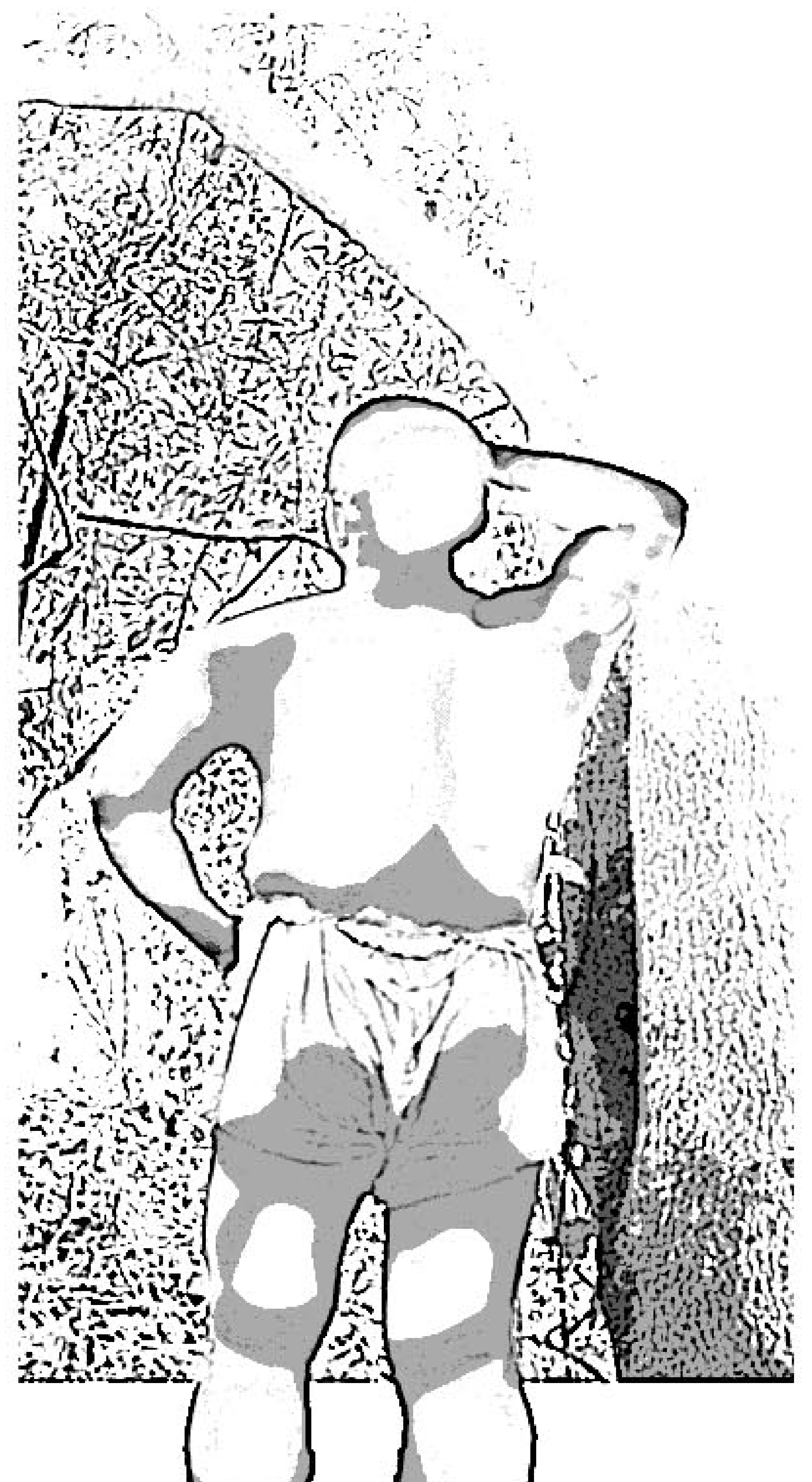
๑๔๗. ภัยพิบัติใหญ่ (๑๔/๙/๖๕)

บังเอิญไป ได้ยินคำ ทำนายแจ้ง
พิบัติแรง จะสำแดง แจงให้เห็น
ปลายมีนา หกหก ตกลำเค็ญ
ทุกข์ยากเข็ญ ตาย/เป็น เช่นเภทภัย

อนาคต หากถูก ผูกลิขิต
มิอาจบิด ด้วยกรรมเก่า เราทำไว้
ไยต้องห่วง กังวล ทนรับไป
แต่ตั้งใจ สร้างกุศล ดลกรรมดี

เหลือเวลา ไม่กี่เดือน เตือนมุ่งมั่น
เร่งป้องกัน ทั้งโลก/ธรรม จำถ้วนถี่
จะทายถูก หรือผิดนั้น ฉันได้ที
ยกชีวี ตามปัจจัย ไม่มืดมน

โอ้ชีวิต นี้ไซร้ ไม่เที่ยงแท้
จักตายแน่ เมื่อไหร่นั้น ฉันไม่สน
เจริญสติ ละวาง ว่างอับจน
รู้ฝึกตน ตราบสิ้นชีพ ชีวาวายฯ



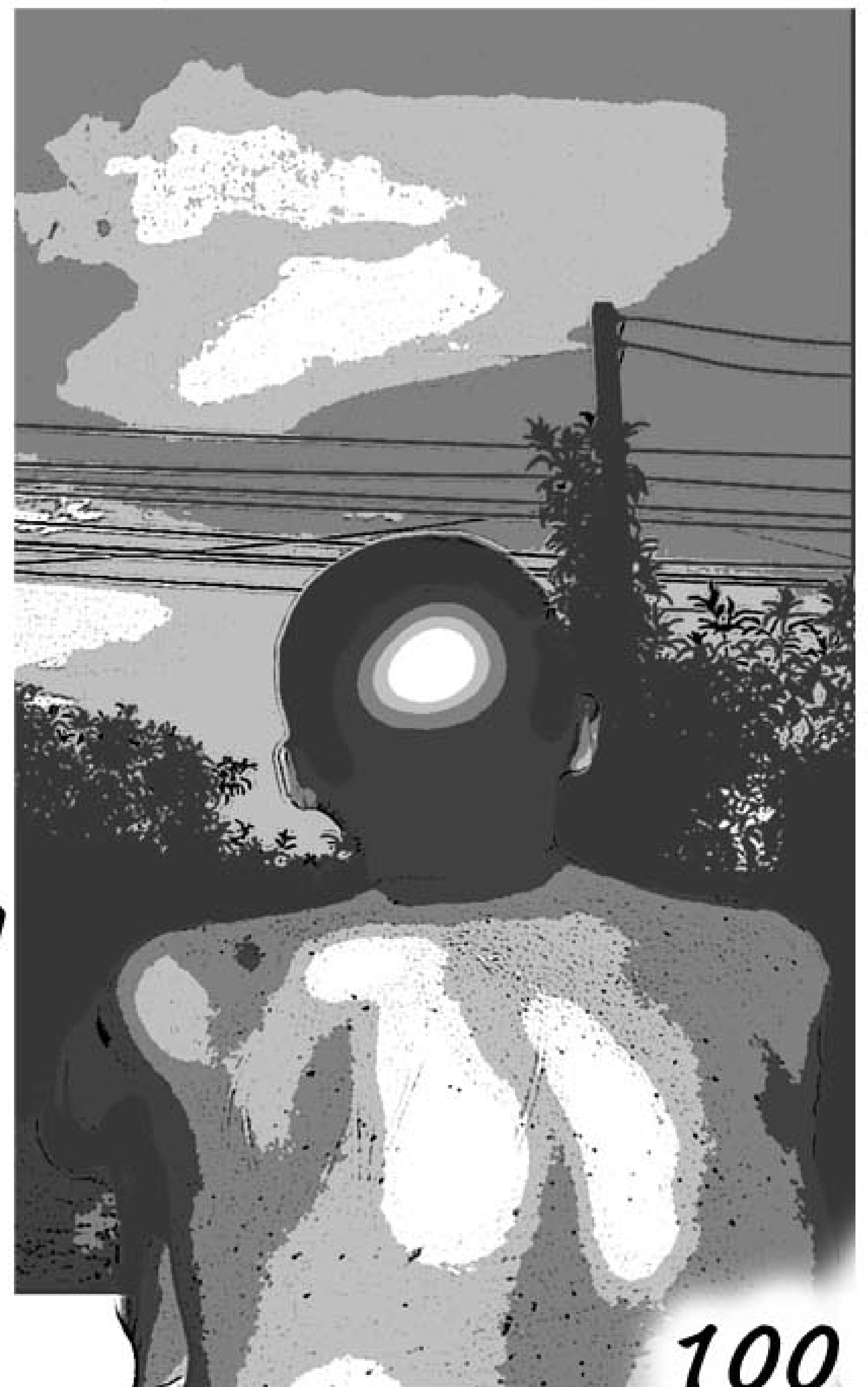
๑๔๘. สติ (๑๖/๑๐/๖๕)

สติเป็น สภาวธรรม อันล้ำเลิศ
สุดประเสริฐ พึงเจริญ เถิดมวลมิตร
จึงฉลาด ดั่งปัญญา พาชีวิต
หลีกพ้นผิด แผ้วพานภัย ไร้รบกวน

ทุกผู้คน ในโลกหล้า ล้วนสามารถ
หากมุ่งมาตร เจริญสติ กันทั่วถ้วน
ณ ยามใด กิเลสเร้า แยงเย้ายวน
ใจไม่ป่วน สติรั้ง ยั้งห้ามใจ

ถึงปัญญา มีมากหลาย อย่างนักปราชญ์
อาจพลั้งพลาด ขาดสติ เถลไถล
เห็นกลาดเกลื่อน กิเลสนำ สติไกล
ปัญญาไซร้ มิถูกใช้ ไร้ราคา

แม้ขุนโจร เคยเข่นฆ่า ดั่งเสือร้าย
ยอมสิ้นลาย คราสติ นำตัณหา
จึงควรหมั่น เจริญสติ ปลูกปัญญา
อารักขา ชีวี มีสุขเย็นฯ



๑๔๙. หาเรื่องวุ่น (๑๒/๑๑/๖๕)

ยามว่างคว้า มือถือรูด ดูดข่าวสาร
แสนป่วยการ โน่นนี่นั่น ฉันสับสน
อยู่ดีดี หาเรื่องรก หมกหัวตน
ช่างพิกล ไม่เห็นเกี่ยว กับฉันเลย

ดูการเมือง พวกหวังมา มีอำนาจ
มักเกรี้ยวกราด สาดเรื่องราว สาวออกเผย
เท็จแฝงจริง อิงแอบอ้าง บ้างเกินเลย
อยู่เฉยเฉย เพียงเลือกคน มีผลงาน

ดูกีฬา เฝ้าเชียร์ไทย ใจคึกคัก
มักอกหัก คราแพ้พ่าย หน่ายเปิดอ่าน
ยามชนะ รีบขุดคุ้น จนลนลาน
ใจเบิกบาน ปนซึมเซา เมาโรยรา

ละเรื่องราว ไม่ข้องเกี่ยว กับฉันเสีย
ได้ไม่เพลีย ละเหี่ยใจ ไปถือสา
จิตผ่อนคลาย ปลอดโปร่งบ้าง ว่างมายา
เหมาะศึกษา สมาธิ ริเริ่มกันฯ



๑๕๐. ขี้บนหลังคา (๑๔/๑๑/๖๕)

ยามแมวจร ร่อนเร่ เซไผเผ
เดินโซเซ เหมียวเมี้ยว เลี้ยวมาหา
หวังอาหาร ข้าวปลา ขาโรยรา
คนอาสา เลี้ยงดู อยู่เรือนชาน

อุดมสุข สมบูรณ์ พูนราศี
ยามอ้วนพี ปรีดิ์เปรม เกษมศานต์
กลับวางท่า ถือตัว มั่วระราน
ถ่ายเพ่นพ่าน ไม่จับหนู ดู...ใจมัน

ชาวต่างชาติ ย้ายมา อยู่อาศัย
ไทยมีใจ เชิญชวน ไม่ผวนผัน
ยิ่งรู้ช่วย เอื้อเฟื้อ เกื้อกูลกัน
จักสุขสันต์ สบาย สไตล์ไทย



แต่มีบ้าง ถือตน พ่นทับถม
ไทยโง่งม สิ้นดี มิเลื่อมใส
วัฒนธรรม ประเพณี ศรีถิ่นไทย
ล้วนเหลวไหล ต่ำต้อย ด้อยราคา

อยู่เพียงหวัง ไข่วคว้า หาประโยชน์
ดั่งแมวโฉด ภาษิต เตือนคิดหนา
"กินบนเรือน แต่ขี้รด บนหลังคา"
หวังเวลา ปลูกสติ ริแทนคุณฯ

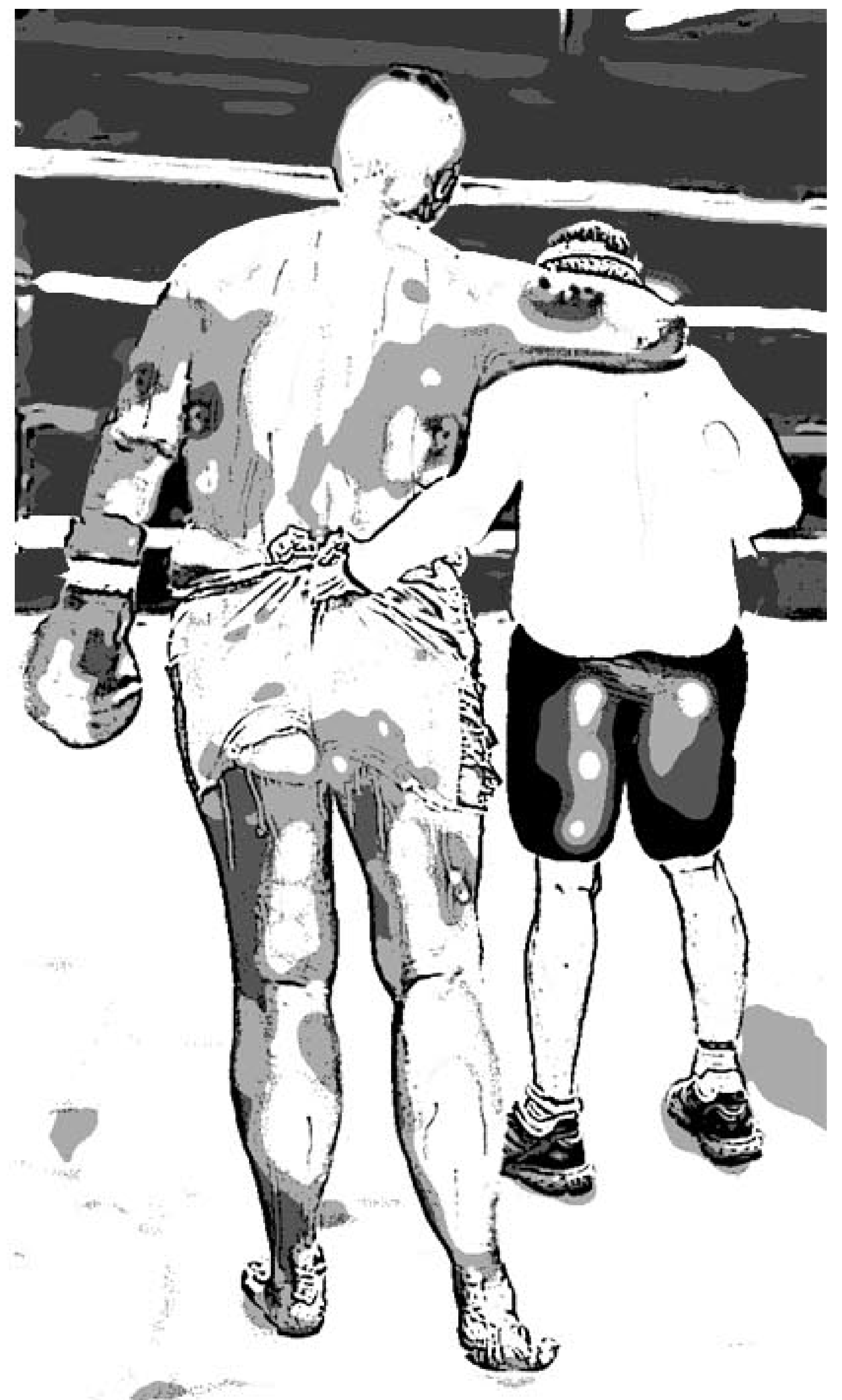



๑๕๑. กรรมจัดสรร (๑๖/๑๑/๖๕)

ความบังเอิญ มีไหม ในโลกหล้า
ฤๅนำพา ตามกรรม- จัดสรร
หลายชีวิต ชาตินี้ ที่พัวพัน
เคยพบกัน ก่อนเก่า หรืออย่างไร?

คนนี้คุ้น แรกเจอ เผลอทายทัก
คนนั้นชัก หมั่นไส้ แปลกใช่ไหม?
เหมือนบางสิ่ง บางอย่าง ร่างโยงใย
จนจิตใจ เอนเอียง เบี่ยงไปมา

เพื่อนสนิท แต่ละวัย/ ใครที่คบ
อาจไม่พบ อีกแล้ว แม้ไหยหา
คราประสบ ทุกข์ร้อน อ่อนแรงล้า
คนแปลกหน้า ช่วยฉัน ทันเหตุการณ์



เมื่อมีกรรม ต่อกัน นั้นต้องใช้
ในทางใด ทางหนึ่ง พึงสืบสาน
กรรมจัดสรร เที่ยงธรรม จำพบพาน
"อภัยทาน กุศลสร้าง สานกรรมดี"ฯ

๑๕๒. วัดกันป๊ะ? (๑๗/๑๑/๖๕)

แบ่งเวลา ไปวัด หัดกันหน่อย
ไปบ่อยบ่อย ทุกวัน กันเถิดหนา
ไม่ต้องเที่ยว ไปไกล ที่ไหนนา
วัดที่ว่า นั้นหนา คือวัดใจ

ศาสนา อยู่ที่ กายใจนี้
ไม่ต้องลี้ เสาะหา ไปถึงไหน
ขณะนี้ ดีเลว สักเพียงใด
หมั่นวัดใจ บ่อยบ่อย จักถึงธรรมฯ



๑๕๓. อุเบกขา (๒๖/๑๑/๖๕)

อุเบกขา คือวางเฉย ใช่เมินเฉย
หรือละเลย สิ่งใด ฉันไม่สน
แต่ใส่ใจ ทำการ สู้ทานทน
อุทิศผล ปล่อยวาง ว่างนำพา

วางเฉยคือ วางใจ ไม่ยึดมั่น
เพื่อตัวฉัน ของฉัน พรั่นห่วงหา
สละได้ ด้วยเมตตา กรุณา
จึงร้างลา สุขทุกข์ คลุกเคล้าใจ

ผู้วางเฉย เป็นผู้ มีสติ
ปลอดอคติ สู่สายกลาง พร่างผ่องใส
ไร้มายา รังรัด สกัดใจ
เพียรทำไป รู้ได้ ด้วยตัวเองฯ



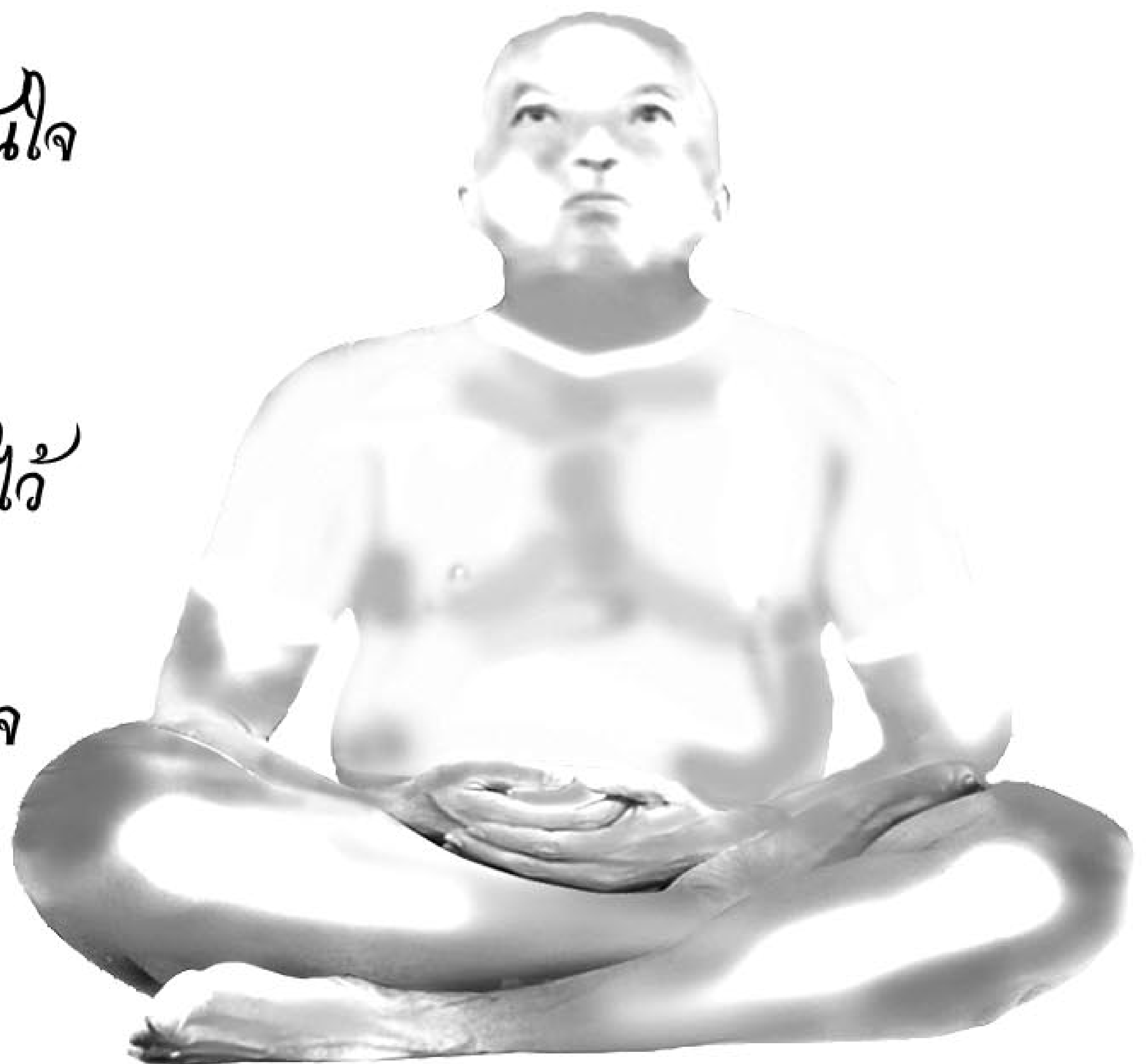
๑๕๔. กายในกาย (๓/๑๒/๖๕)

สติปัฏ- ฐาน 4 นี้ทางเอก
สู่วิเวก แจ้งนิพพาน ที่มุ่งหมาย
ประการแรก ฝึกให้เห็น กายในกาย
เพียรแยบคาย สัมปชัญญะ สตินำ

หาที่สงบ นั่งคู้ขา กายตั้งตรง
อีกดำรง สติมั่น พึงรักษา
ยามหายใจ เข้า/ออก ก็รู้นา
หวังก้าวหน้า เพียรทำ สะสมไป

เมื่อหายใน เข้ายาว ให้รู้ว่า
เรานั้นหนา หายใจ เข้ายาวไว้
เมื่อหายใจ ออกยาว ให้รู้ไป
เราหายใจ ออกยาว อย่างมั่นใจ

เมื่อหายใจ เข้าสั้น ให้รู้ว่า
เรานั้นหนา ได้หายใจ เข้าสั้นไว้
เมื่อหายใจ ออกสั้น ให้รู้ไป
เราหายใจ ออกสั้น ด้วยมั่นใจ



เมื่อหายใจ เข้านั้น อย่าปล่อยใจ
รู้ลมไว้ ตลอดสาย เอาใจใส่
เมื่อหายใจ ออกนั้น รู้ลมไป
พึงใส่ใจ ตลอดสาย ลมหายใจ

เมื่อหายใจ เข้านั้น รู้ผ่อนคลาย
ทำแยบคาย ให้ลม ละเอียดไว้
เมื่อหายใจ ออกนั้น รู้เบาใจ
ใส่ใจให้ ลมละเอียด เพียรทำไป

ลมหายใจ นับเป็นกาย ชนิดหนึ่ง
จึงเห็นถึง กายในกาย ได้แน่ไซร้
ด้วยความเพียร สัมปชัญญะ สติไว
สลัดได้ ทั้งอภิชฌา และโทมนัส

นอกเหนือจาก กายในกาย ที่กล่าวมา
มีเวทนา จิต / ธรรม ต้องเพียรหัด
พระพุทธองค์ แจกแจง ไว้แจ้งชัด
จะถนัด ทางไหน พึงเลือกทำ

ฉันเริ่มทำ อานาปา- นสติ
ฝึกสติ รู้กาย ขอเพียรพร่ำ
ค่อยขยับ ขั้นต่อไป ตามภูมิธรรม
ทำประจำ ผลเป็นไง ค่อยรู้เองฯ

๑๕๕. ปักตรงเผง? (๑๐/๑๒/๖๕)

หลังนายหวั ซื้อที่ มีรั้งวัด
ช่างเขาจัด หมุดหนึ่ง ลึกลงบ่อ
ด้วยข้างเคียง จกเพลิน กว้างเกินพอ
ปักไผ่ต่อ ชูลำ ย้ำเขตแดน...

ถึงเวลา สั่งฉัน เฝ้าถมที่
ให้อารี ถมเผื่อ เอื้อทางแล่น
จำเทดิน ทับทบ ซบไผ่แกร็น
จนง่อนแง่น ล้มเอน เบนลงดิน

ไม่ได้ดู มัวคุย แค่เหลือบเห็น
ช่างเยือกเย็น เสียบไผ่ กลับคืนถิ่น
ถมหมุดหาย ไผ่หลุด จุดปักดิน
ฉันไม่อิน เอาใหม่ ย้ายไผ่เอง

ด้วยกลัวว่า จะล่วง ล้ำที่เขา
ที่นายเรา ยอมได้ ไม่ตรงเผง
ปิดบอกเขา เก็บไว้ แต่ใจเกรง
เพราะตัวเอง หาหมุด นั้นไม่เจอ...

สิบปีผ่าน เพื่อนบ้าน นัดแบ่งเขต
จุดก่อเหตุ เป็นไง? ใจฉันเพ้อ
ขอวอนท่าน เจ้าที่ฯ ได้เจอะเจอ
หมุดเผลอเรอ นั่นอยู่ ใกล้เสาเดิม

พอวัดจริง พบหมุด อยู่ติดเสา
ใจเต้นเร่ า เทพเทวาฯ ท่านส่งเสริม
ลึกใต้ดิน แค่คืบ หมุดหลักเดิม
ทั้งฮึกเหิม พรั่นพรึง ในคราเดียว

หรือเพราะมิ ใจตรง คงสัตย์ซื่อ
มิคิดถือ เอาเปรียบ แม้เศษเสี้ยว
จึงเมตตา กรุณา ฉันแท้เชียว
ขอเก็บเกี่ยว เล่าขาน ประสบการณ์ฯ



๑๕๖. กายา (๒๔/๑๒/๖๕)

อนิจจา กายนี้ มิเที่ยงแท้
ที่ว่าแน่ แย่ลง อย่าสงสัย
เฝ้าทนุ ถนอม สักปานใด
ยังเสื่อมไป ตามกา- ลเวลา

ดูกำยำ แข็งแรง แลล่ำสัน
กลับป่วยพลัน โรคร้าย รุกโถมถา
หรือมีเหตุ กระชาก ต้องจากลา
ทุกข์ให้หา กายนั้น พลันแปรไป

ยามร่างกาย เพรียบพร้อม ไพบูลย์สุข
มักเห็นทุกข์ มายา น่าหลงใหล
จึงประมาท อนิจจัง ชั่งปะไร
จำเสียใจ คราใกล้ ไร้ลมปราณ

เพียรรู้กาย เวทนา จิต/ธรรมมั่น
พึงบากบั่น เจริญสติ ให้สืบสาน
กายานี้ ยืมมา หาอยู่นาน
ก่อนวายปราณ ควรพบ ประสบธรรมฯ



๑๕๗. ขนุนเน่า (๒๗/๑๒/๖๕)

ขนุนเน่า หนึ่งผล บนในถาด
กลิ่นประหลาด อบอวล ชวนคลื่นเหียน
ใครกันหนอ หมกไว้ ให้อาเจียน
จิตช่างเพี้ยน ผิดแผก แปลกผู้คน

ถาดพวกเขา ก็มี มิรู้หรือ
ไม่คิดหือ หุนหัน ฉันสับสน
จมูกเสีย ตะกลาม ลามพิกล
ริบหยิบยล กลืนกิน จะดิ้นตาย

ยามผู้คน ติดหลง ดงกิเลส
แลทุเรศ เตือนแล้ว บ่แคล้วหน่าย
เคี้ยวขนุน เน่านิ่ม ยังพริ้มพราย
พวกงมงาย จำปลง ลงปล่อยวาง

คุยกันขรม (ทุ)เรียนดี ไม่มีสอง
อยากลิ้มลอง หลายยุม นุ่มไม่สร่าง
กลิ่นละมุน โอชา หาจืดจาง
ฉันทิ้งขว้าง ลงถัง ไม่ชั่งใจฯ



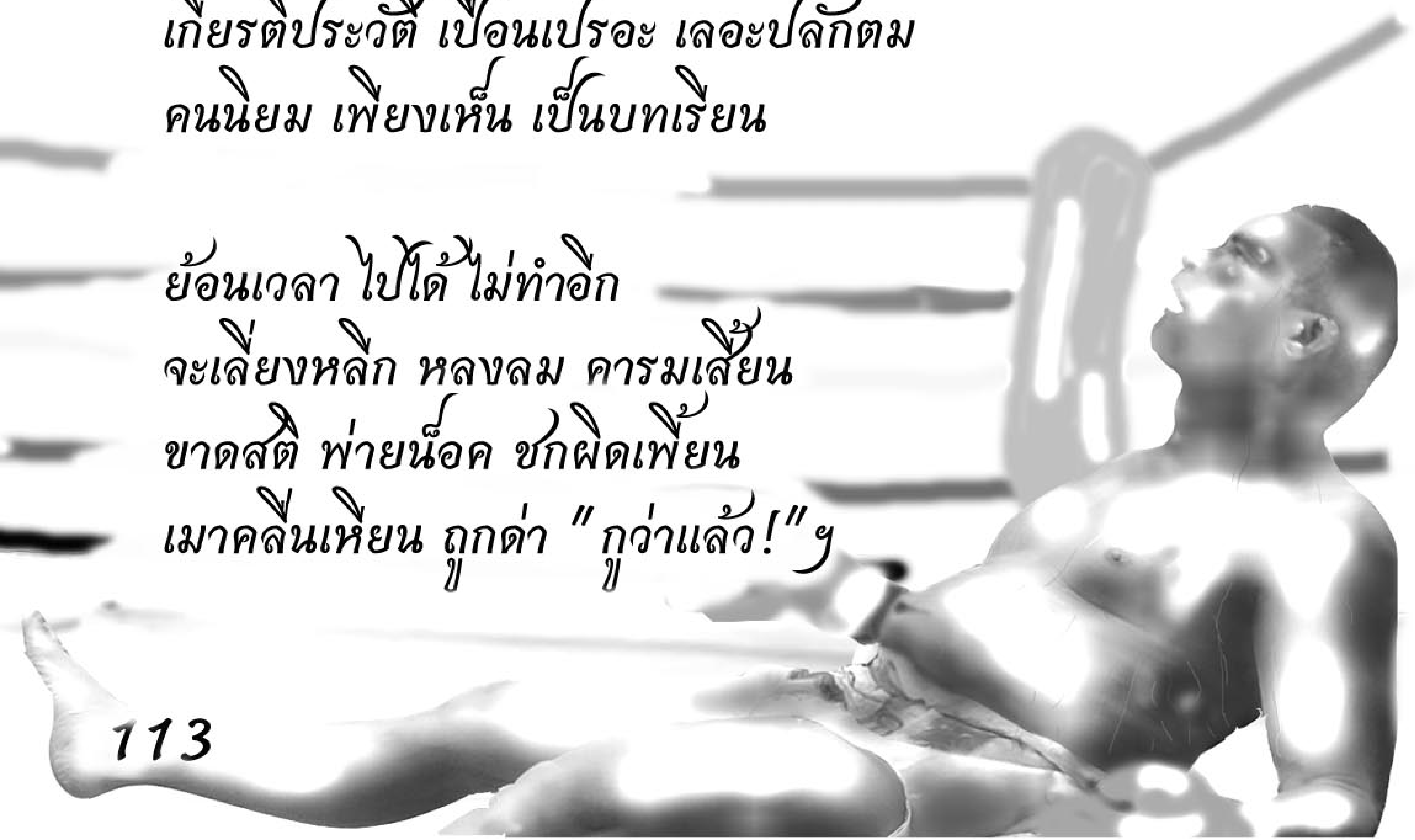
๑๕๘. กูว่าแล้ว! (๑/๑/๖๖)

คราโทสะ โมหะ กระจกมั่น
มิรู้ทัน อาจพลาด เกินคาดหมาย
หวังห่ำหั่น ไล่สับ กลับอับอาย
ดั่งเมามาย วางยา ฆ่าตัวเอง

รีบหาทาง แก้ตัว มิแก้ไข
ไปกันใหญ่ เรื่องจริง หิ่งโฉงเฉง
อำนาจดล อีโก้ ไล้บรรเลง
ตอนจบเพลง ใครกัน พรั่นตรอมตรม

อยากชนะ กลับแพ้ แค่เสี้ยววิ
ขาดสติ ผิดซ้ำ ช้ำสั่งสม
เกียรติประวัติ เปื้อนเปรอะ เลอะปลักตม
คนนิยม เพียงเห็น เป็นบทเรียน

ย้อนเวลา ไปได้ ไม่ทำอีก
จะเลี่ยงหลีก หลงลม คารมเสี้ยน
ขาดสติ พ่ายน็อค ชกผิดเพี้ยน
เมาคลื่นเหียน ถูกด่า "กูว่าแล้ว!"ฯ



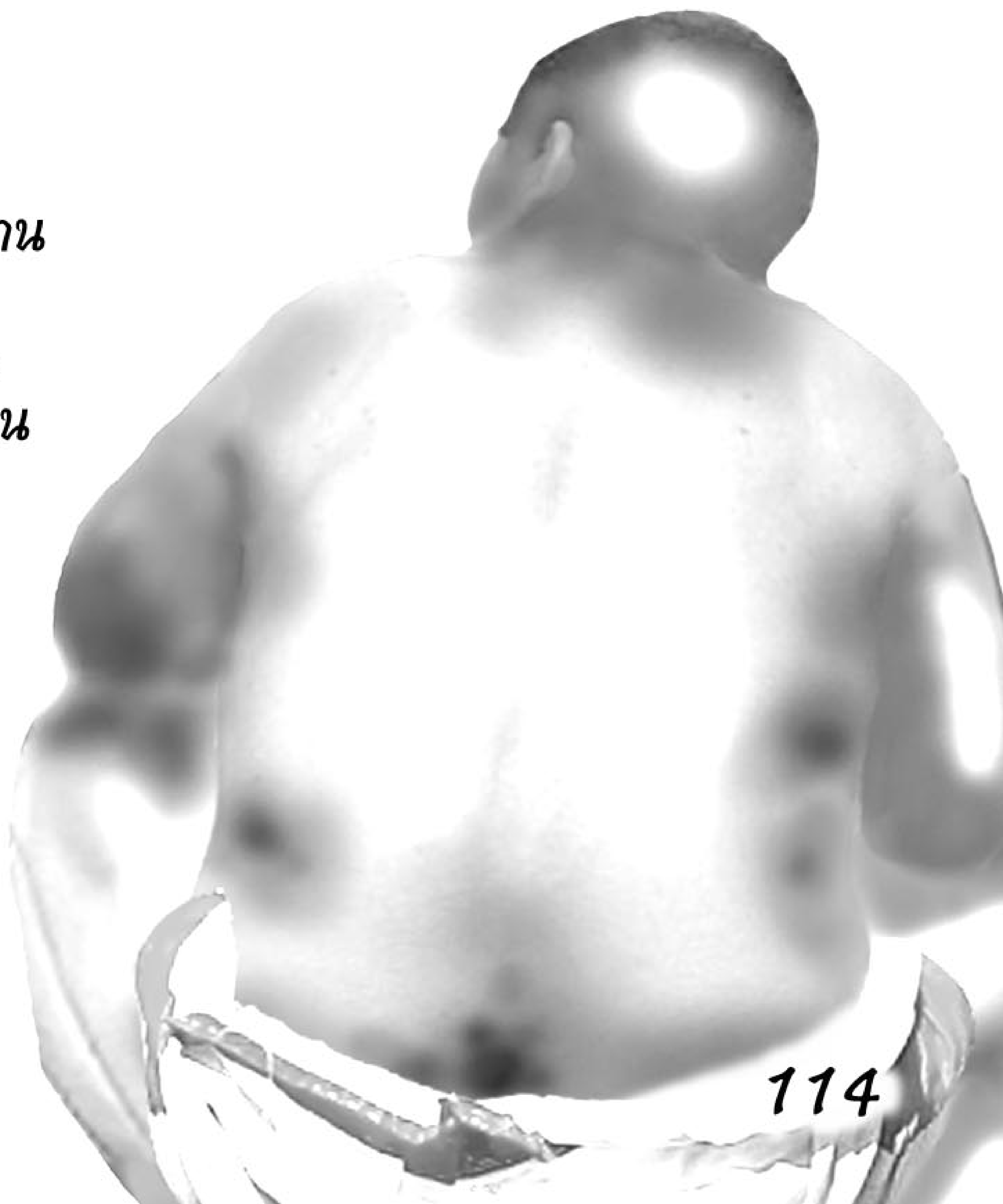
๑๕๙. กาพย์ส่งท้าย (๑๙/๑/๖๖)

หลากฝน ฉันพ้นผ่าน
หากถึงกาล ปราณหยุดไซร้
อย่าปั๊ม ย้ำหัวใจ
ปล่อยฉันไปในครรลอง

ป่วยหนัก ชักกระตุก
หากเชื้อรุก บุกสมอง
มิตื่น ฟื้นดังปอง
ขอประคอง ตามอาการ

อย่าเจาะ เลาะคอฉัน
หวังยื้อยัน ผ่อนผันผ่าน
เป็นผัก ปักเตียงนาน
แลซมซาน อานทุกข์ทน

ขอไม่ ใช่ภาระ
ให้เลอะละ ขยายผล
ลูกหลาน มิลานลน
ห่วงกังวล จนยักยัน



น้อยนิด ชีวิตหนึ่ง
จำล่วงถึง ซึ่งอาสัญ
บุญนำ กรรมแต่งนั้น
ส่งจิตฉัน ดั้นภพใหม่

มอบกาย ตายซีดเย็น
อุทิศเป็น อาจารย์ใหญ่
หากแต่ แย่มากไป
ช่วยเผาไฟ ลอยอังคาร

กรรมใด ใครพลั้งผิด
ฉันมิติด จิตสืบสาน
สำนึก ตรึกกรรมพาล
กราบวอนท่าน อโหสิกรรม

ชาติหน้า มาพบปะ
ได้เลิกละ เขม่นซ้ำ
อภัยทาน รานกรรมดำ
มิถลำ ย้ำกรรมร้าย

ได้เติม เสริมกุศล
หมั่นฝึกฝน ตนมากหลาย
อุปสรรค จักมลาย
เพียรแยบคาย คลายทุกข์ทน

ฝากกาพย์ ร่ายส่งท้าย
ก่อนร่างวาย กายสับสน
ผิว่า ถึงคราตน
มิร้อนรน ดลผิดทางฯ

๑๖๐. มีเพียงทุกข์ (๔/๒/๖๖)

ยามชื่น ระรื่นสุข
อาจเจอทุกข์ บุกโถมถา
คราโศก วิโยคซ่า
สุขหรรษา มารื่นรมย์

ยามทุกข์ คลุกเคล้าติด
มักหลงผิด จิตขื่นขม
อยากสุข ทุกอารมณ์
จึงผูกปม ระทมใน

พอสุข รุกเข้าหา
จึงโถมถา ผวาใส่
สุขจาง ร้างราไป
ห่อเหี่ยวใจ ไม่ยั่งยืน

สุขทุกข์ กระตุกคิด
ตรองสักนิด จิตได้ตื่น
เกิด-ดับ สลับยืน
มิอาจขืน ฝืนมายา

แปรผัน มันไม่เที่ยง
พึงละเลี่ยง แสวงหา
หวังคุม จำกลุ้มนา
ไม่นำพา หาตามใจ

สุขนั้น นั่นก็ทุกข์
หวังฉวยสุข ทุกข์แน่ไซร้
เพียงทุกข์ เกิด-ดับไป
ตามปัจจัย ฤๅไยดี

ทุกข์นั้น ฉันแค่รู้
บ่หดหู่ รู้ถ้วนถี่
แล้ววาง ว่างทันที
อย่ารอรี สตินำ

ละพลาด พลั้งฉวยจับ
หลงติดกับ ขับตัณหา
อุปาทาน รานบีฑา
คือมรรคา หานิพพานฯ

๑๖๑. ขอลา (๔/๒/๖๖)

ก่อนนั้น ฉันห้าวหาญ
มิลนลาน การทุกสิ่ง
ประชั้น ก็มั่นจริง
ไม่แอบอิง พิงหลังใคร

กล้ารบ ครบถ้วนทั่ว
ไร้เกรงกลัว มัวเฉไฉ
แพ้บ้าง ช่างปะไร
สำคัญใจ ใครสำออย

ประเหมาะ เคราะห์โถมถา
มินำพา คราเล็กน้อย
ฝืนตน ทนเต็มร้อย
โรคไม่ปล่อย สอยโรยรา

ตามกรรม ธรรมชาติ
เกินสามารถ อาจรักษา
วิบาก ยากเยียวยา
โจมจู่มา ล่าชีวัน



เข้าถึง ซึ่งกาลนี้
มิควรที่ มีโศกศัลย์
ดิ้นรน จนตีบตัน
หยุดฝ่าฟัน ฉันแค่รอ

ปล่อยวาง ร่างแห้งเหี่ยว
ขอนอนเดี๋ยว เปลี่ยวเปล่าต่อ
ไม่ร่ำ พร่ำพะนอ
ยามจดจ่อ ส่อวายปราณ

เกิด-ดับ กัปกัลป์ภพ
มิรู้จบ ถมทบไว้
รู้วาง ว่างยึดได้
ตัดสายใย ไม่เวียนวน

ดั้นสด บทสุดท้าย
สำคัญหลาย หมายแผ้วผลาญ
บั่นเหตุ กิเลสมาร
เพลาระราน สานสืบไป

ขอลา ไปก่อนหนา
ไม่นำพา หาสับสน
สักวัน ถึงคราตน
อย่าร้อนรน จนเสียการฯ



๑๖๒. วิถีจำยอม (๒/๓/๖๖)

ใช่ว่าเห็น แก่เงิน เกินกว่าชาติ
แต่มิอาจ เลี่ยงหลีก ปลีกไปไหน
นายถูกสั่ง ให้ช่วย ส่งมวยไป
ฉันเข้าใจ จึงร่วม ลงนวมซ้อม

มีเวลา น้อยวัน ยักยันฟิต
แน่สนิท ถูไถ แม้ไม่พร้อม
พวกหวังเคลม มวยไทย ไยจะยอม
หารอมชอม จริงจัง หวังกำชัย

คราชกจริง โดนเบียด เสียดจูกอก
ชอกช้ำน็อค อ๊วกแตก แถกไถล
ว่าดิ้นร้อง โอ๊กอ๊าก กระชากใจ
มีน้ำใจ เขาตาม ถามอาการ

โซเชียลด่า น่าอาย ขายศักดิ์ศรี
มวยเกรดซี หวังเงิน เกินกล่าวขาน
แน่ว่าแพ้ จำไป เข้าใจการ
ค่ายได้สาน งานมวย ช่วยเด็กน้อย



๑๖๓. แสดสี (๒๒/๕/๖๖)

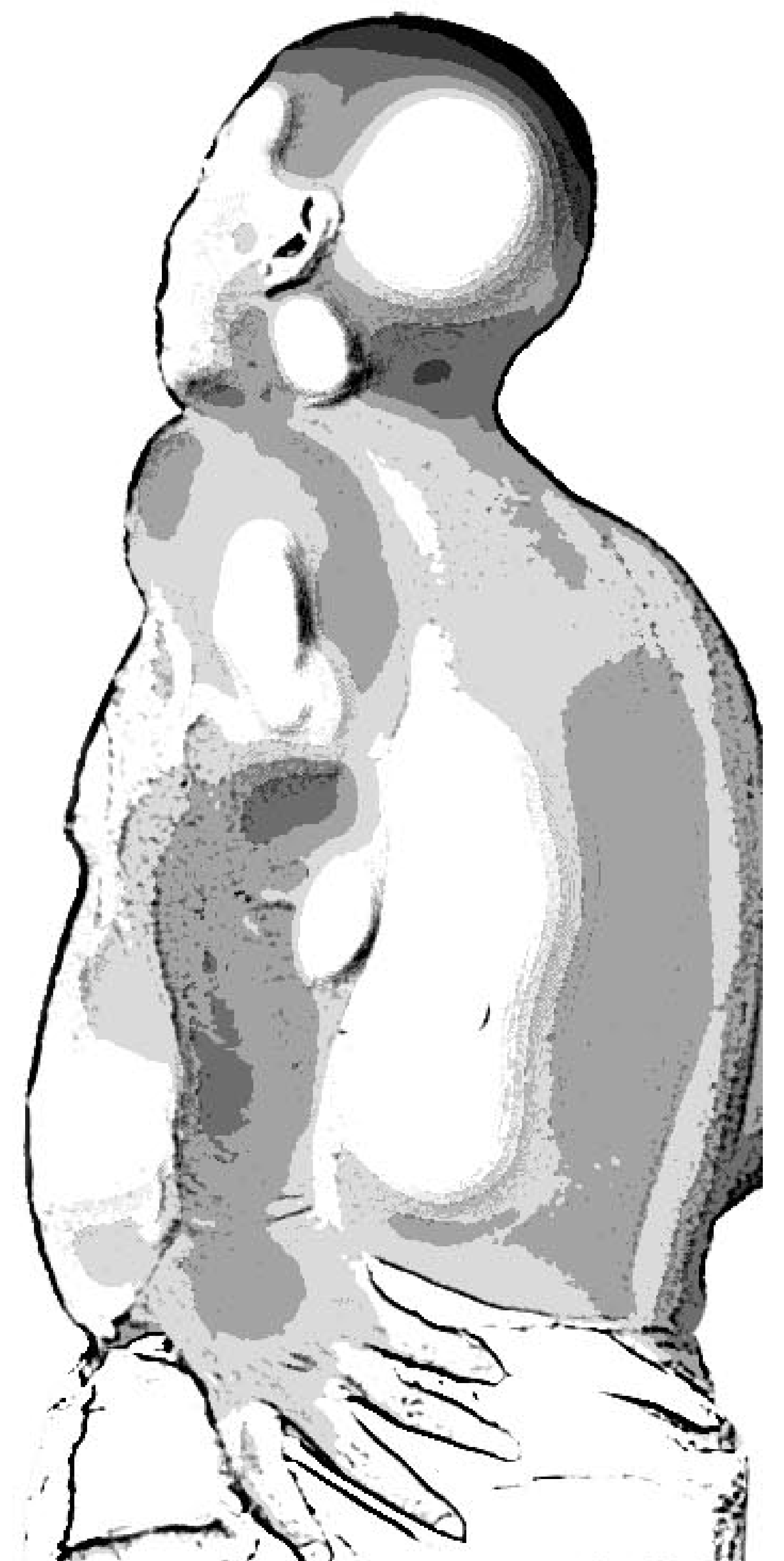
เมื่อวิกฤต ผิดแผก แปลกประหลาด
ฟ้าแสดสาด ทาทาบ อาบสยาม
ดั่งคลื่นใหญ่ ซัดไหม โถมคุกคาม
สุดห้ามปราม จำผ่อน อ่อนอุรา

ทัศนะ ผู้คน ชอบกลเปลี่ยน
ฤาจะเวียน โทรมทรุด สุดห่วงหา
สู้อุตส่าห์ ฟื้นฟู จนชูตา
ไทยก้าวหน้า ทั่วหล้า หาอายใคร

ยามถึงครา ฟ้าเปลี่ยน เวียนมาถึง
มิดื้อดึง ขัดขวาง วางใจได้
ด้วยเคารพ กติกา ประชาธิปไตย
แต่ใส่ใจ ตามติด หวั่นผิดทาง

อุดมการณ์ สร้างชาติ อาจแตกต่าง
หยุดล้มล้าง สถาบันฯ มั่นแอบอ้าง
ประเพณี วัฒนธรรม อย่าอำพราง
ละเลิกวาง ชักศึกป่วน เข้ากวนเมือง

คลื่นลูกใหม่ มีมาทุก ยุคสมัย
ขอส่งใจ สร้างชาติ มาดฟูเฟื่อง
แม้ห่วงหา บางอย่าง อย่าขัดเคือง
ไทยรุ่งเรือง ด้วยมี ประนีประนอมฯ



๑๖๔. สามก๊ก (๓๐/๕/๖๖)

ด้วยขุนนาง ฉ้อฉล ชนทุกข์เข็ญ
สุดลำเค็ญ จำก่อการ หวังรานสิ้น
โพกผ้าเหลือง สัญญลักษณ์ มักยลยิน
กลับด่าวดิ้น ถูกตราหน้า ว่าเป็นโจร

เหล่าขุนศึก ถือว่าล่า ฆ่ากบฏ
ต่างใจคด เห็นแก่ตัว แย่งหัวโขน
แสร้งอิงราษฎร์ ไหนอ้างเจ้า เหล่ามารโลน
สันดานโจร เฝ้าหักหาญ ผลาญกันเอง

จากเรื่องจริง เติมแต้ม แซมเรื่องยก
เป็นสามก๊ก บทประพันธ์ มันเหมาะเหม็ง
อ่านวิเคราะห์ เจาะลึก ตรึกเอาเอง
แลครื้นเครง เห็นถือหาง ต่างกันไป

วรรณกรรม จวบพันปี มิเสื่อมถอย
คนยังถ่อย ใจคงบาป ตราบยุคไหน
หวังคนดี เกิดได้บ้าง อย่าล้างไกล
เพื่อให้ไทย ที่ฉันรัก จักพัฒนาฯ



๑๖๕. สวัสดี (๔/๖/๖๖)

ราตรี นี้ยาวนัก
ไยจะพัก เพียงเหล้าหมด
น้ำยำ ยังพอซด
เปรี้ยวปากได้ ตลอดคืน

เหลือบเห็น จันทร์ยิ้มให้
ใจซ่านไหว ใคร่เริงรื่น
ดารา หน้าแตกตื่น
แอบเมียงมอง สลอนไป

ทำฟ้า ฮาซู่ซ่า
พรำฝนมา พาสดใส
วาบแสง สื่อสายใย
แปลบปลาบลง จากเมฆา

กบเขียด เบียดแซ่ซ้อง
ลั่นกึกก้อง ร้องหรรษา
หลับใหล สกุณา
กลัวตื่นสาย อายตะวัน

จี๊ดจ๊าด แซบแท้หนอ
ใช่เยินยอ รสมือฉัน
คงรู้ รักแบ่งปัน
แมลงเม่า ลงเต็มจาน

จิ้งหรีด กรีดปีกสี
จังหวะดี สอดประสาน
จักจั่น ครั้นเบิกบาน
สั่นท้องแจม แซมเร่งเร้า

สายลม โชยกลิ่นหอม
แก้วพยอม โมกคัดเค้า
นมแมว ครางเบาเบา
เล็บมือนาง ทำชาชิน

กรนรับ กับไก่แจ้
นอนข้างแคร่ แผ่พุงปลิ้น
วิหก ออกหากิน
พระรับบิณฑ์ สวดให้พร

แดดแรง แยงยามสาย
ใครโวยวาย ฉันหน่ายร้อน
หรือว่า ท่าจะวอน
อ๋อ! นายหัว ซา-หวัดดีฯ



๑๖๖. ความภูมิใจของครู (๑๘/๖/๖๖)

อุดมการณ์ สานฝัน ผันชีวิต
ยอมอุทิศ จิตกาย ถวายได้
หวังมีส่วน พัฒนา ประชาไทย
ครูคนใหม่ พร้อมใจ ใฝ่ทำการ

ถูกหาเป็น เรือจ้าง ก็ช่างเขา
เรารู้เรา ดีอยู่ สู้สืบสาน
เทียนเล่มนี้ ผ่องแผ้ว แพร้วเบิกบาน
ส่องทางผ่าน ถูก/ผิด จิตห่วงใย

มุ่งสอนคน ใช่แค่ สอนหนังสือ
เพียงฝึกปรือ จำตำรา มาสอบไล่
ศิษย์ต้องมี คุณธรรม ประจำใจ
ปัญญาไซร้ เผื่อช่วยเหลือ เอื้อสังคม

สอนให้รู้ ค้นคว้า หาข้อมูล
รู้เกื้อกูล เจือจาน รานทับถม
รู้คุณค่า ประเพณี ไทยนิยม
รู้ชื่นชม คนทำดี มีศีลธรรม

รู้ตอบแทน ผู้มีคุณ พูนทวี
รู้หน้าที่ สิทธิ์ มิล่วงล้ำ
รู้สรรสร้าง ประยุกต์ นวัตกรรม
รู้จดจำ วีรกรรม บรรพชน

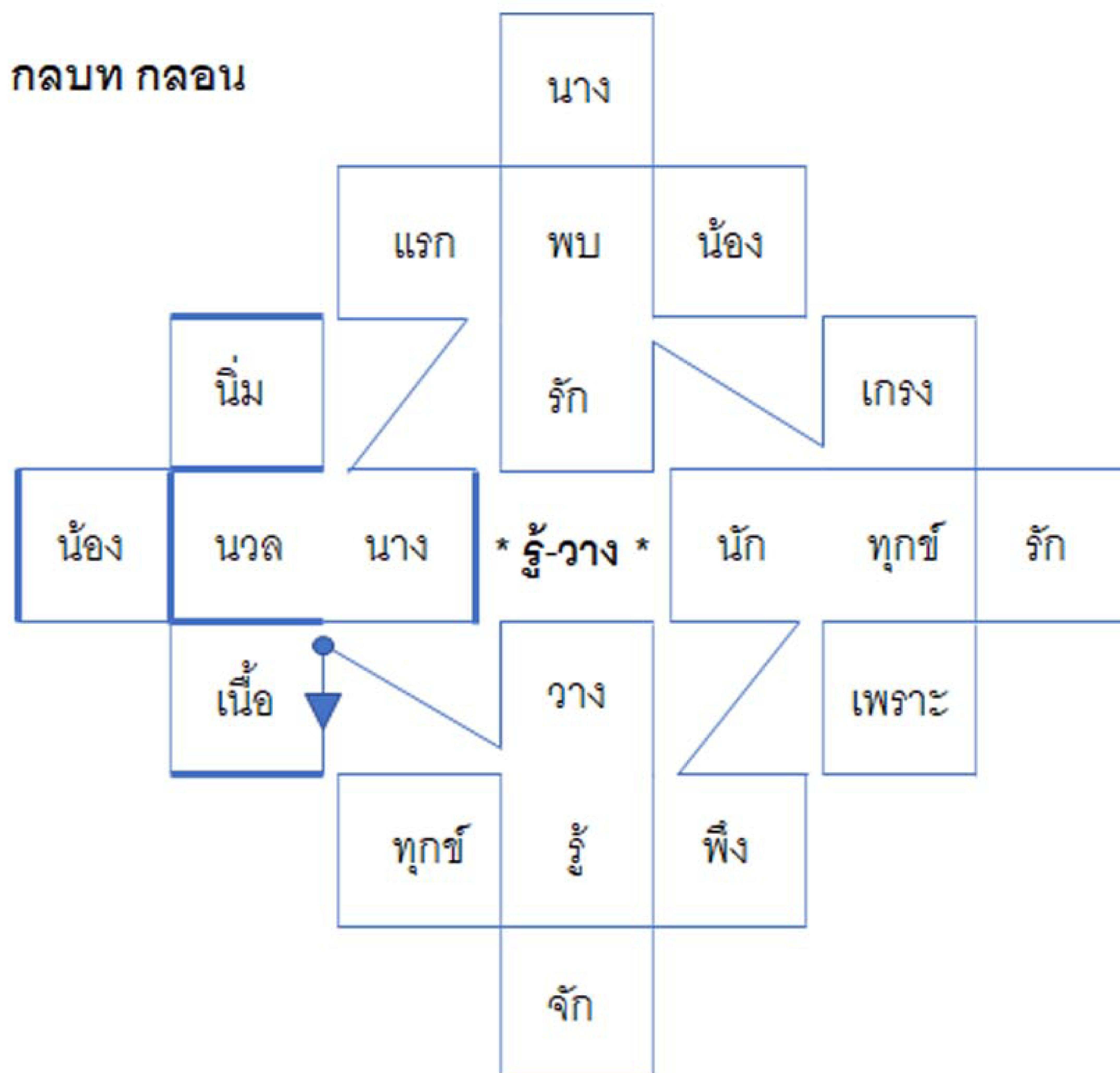
โอ้ เวลา ชีวิต ที่พ้นผ่าน
แม้เนิ่นนาน ควรค่า พาสุขล้น
ได้ร่วมช่วย สร้างคน ให้เป็นคน
น้ำตาหล่น อาบแก้ม แอบภูมิใจ

ตะวันรอน ทอแสง ทองส่องฟ้า
ฉาบนภา หลากสีสัน พลันสดใส
หวนคำนึง พึงช่วย ชูฤทัย
ยิ้มละไม รับรู้ อยู่คนเดียวฯ



๑๖๗. รู้-วาง (๒๖/๖/๖๖)

เนื้อนวล นวลนิ่มน้อง นวลนาง
แรกพบ พบน้องนาง พบรัก
เกรงทุกข์ ทุกข์เพราะรัก ทุกข์นัก
พึงรู้ รู้ทุกข์จัก รู้วางฯ



หมักหมม ระคนมั่ว
เกลือกกลั้ว ฝุ่นตลบ
ถมทับ หลากชาติภพ
เจนจบ จนเกรอะกรัง

น้ำฝน หนึ่งหยดหยาด
ไม่อาจ ล้างคราบฝัง
ถามใจ มั่นจริงจัง
หยุดยั้ง การเวียนวน?

จากนี้ สักกี่ชาติ
องอาจ กรำแดดฝน
ล้างใจ ที่มืดมน
หลุดพ้น ปลอดคราบดำ?ฯ





เสรีนนท์